# PAMAGCONSERVA AT PAMAGLUTUNG FILIPINO

# PAMAGCONSERVA AT PAMAGLUTUNG FILIPINO

SINULAT NANG

**Gng. Pura Villanueva nang Kalaw**

*Gayanib ning tapuc da ding talápaglaganap qñg mayap a Pamangan*

MUMUNANG PANGALIMBAG
MANILA
1934

COPYRIGHT 1934

ALL RIGHTS RESERVED

# DING MACALAMAN


Ing Quequeng Capagnasan ..... 1
Bilang Pamagmula ..... 2
Ding Apulung Tuntunan qng Panaglutu Macapatungcul qng Babai ..... 4
Ding Pamangan ..... 7
Ing Pamiapag ..... 9
Ding Panabilin Tungkul qng Pamidurup at Pamagsilvi ..... 11
Ding Cacanan a Panulu Mu Naman ..... 14
Ing Pamangumbira ..... 16
Ustung Paralan qng Pamiapag Salad nang K. N. 18
Pamanaregla qng Ensalada ..... 20
Pamangawang Salad Francia ..... 21
Mumunang Dangca—Qng Pamangawang Caring Ensalada ..... 22
Caduang Dangca—Qng Pamaglutung Asan ..... 36
Catlung Dangca—Ing Pamaglutung Manuc ..... 50
Gapat a Dangca—Ing Pamangawang Sopas ..... 66
Calimang Dangca—Ing Pamaglutung Carne ..... 70
Canam a Dangca—Pamaglutu Caring Gule ..... 85
Capitong Dangca—Pamaglutu Caring Pútu o Capangan ..... 103
Cawalung Dangca—Ding Pagmayumu ..... 115
Casiam Dangca—Ding Paralan qng Pamagconservang Mayumu ..... 121
Capulong Dangca—Ding Cabiasnan qng Tucnangan 144

# ING QUEQUENG CAPAGNASAN

Ing problema qñg pamangan tutung maulaga qñg icacayap ning balen angga iniang sinulung ing bansa at mitalaga lang batas ampon sariling tanggapan a sisiasat at lalawe qñg caiinisan at qñg icacayap. Ding biasa tamu queti Filipinas pepajayag da caring mapilan banua tungcul qñg pamagaral a depatan da qñg paralan ning pamisadia qñg ustung paralan pamangan ding Filipino. Y Dr. Manuel L. Roxas, metung caring balitang kimiko metung ya caring minunang dinapat qñg maulagang interes tungcul qñg calamnan ning "Caloria" at "vitamina" ding quecatang pupupulan a pamangan a gagamitan tamu caring caugalian a pamangan.

Ala nang aliwang maulagang obra at marangal a arapat na ning metung a babai qñg tucnangan a miguit pa qñg pamaglutu. Ding babaing mimisip a maguing mababa la nung ila ding magobra qñg pamangusina atin lang maling pamalac tungcul qñg carelang catungculan. Iñg cayapan na ning pamicatawan, ing caligayan ning bie at caligayan ding familia macapanalig ñgan qñg cacanan.

# Bilanq Pamaqmula

Aulatami qñg bistat maniaman man ing calutu at nung yang yang caçanan mu aldo aldo macasawa mu naman. E qñg capijican ing icasawa ning pamagalasa, nung e ing catutubung capagnasan a mie, uling ing tau ban sican ya at cumayap a pamicacatawan, çailangan na ing miyayaliwang pamangan.

Tutung maulaga ing mapilan a calutung daraptan da ding aliwang taung provincia, at iti cailangan ilaganap qñg mabilug a yatu ampon paquibaluan. Atin tang gule a bulanglang a lulutu qñg sabo abias. Ing maputing abias, catutubung pamangan tamu, nung mitun na iti maculang na qñg sustansiang ausan dang bitamina at ing caculangan a iti ya ing pagmulan na ning saquit a beriberi. Ing tikitiki ya ang ating bitamina bilang pangatmu qñg mesabing caculangan. Ating tikitiki ing sabo abias at mayap isabo iti caring gule a ilulutu, bucud qñg maniaman a lasa, pasantingan na at paracalan ing sustancia ning pamangan tamu. Pati ing mais, at miyayaliwang gugulayan atin mu namang bitamina; ing balatung o monggo dacal ya sustanciong ausan dang "protina" ing pigang ungut dacal ne man a taba. Dapat paulagan ing anti iting pamangan, agpang qñg pamisangcap sangcap a quequeng sinulat caniti.

Alang obrang tutung marangal a maquicabaldugan a arapat na ning babai qñg pamibie bie, a

anti mo ing pamanarap qñg pamangusina. Ding baing ating pamisip a milalaco la dangalan uling maglutu la o sisicasuan ing pamaglutu, e ustu ing carelang pamangilala qñg carelang catungculan. Maragul ing asaup na ning mayap a pamangan qñg pamicacatawan, qñg mayap a pamagobra ampon masalese at timawang lub ning metung a familia. Qñg uli na niti, qñg metung a tucnangan dapat pagsicapan qñg ing cusina parati yang malinis at maliwalas, miguit pa alus qñg salas, uling carin misasadia ing pamangan a icabibie na ning familia, samantalang qñg sala tanggapan ya mu caring visita.

Numan anti calucan ing pamangan dapat maguing malinis a pangalutu, icatula, macayagyag at macacabsi.

Atagpuan yo caniti ding pamangan ning quecatang sariling laji aguing e ro paulagan qñg maragul a ulaga macanian man dacal a sustanciang pasican qñg icacayap na pamicacatawan ning tau, ban macapanginlag qñg saquit. Ding cacanan a ibat qñg aliwang bansa, uling dinalan no qñg calaparan na ning dayatmalat at macatingal o macasinup la pa qñg quecatang balen, mangailangan marajil ing cabiasnan da ding kimico, at nung misan qñg pamagsiasat ding biasa yang panibatan na ning saquit. Dapot ding pupul tamu queti qñg sarili tang labuad qñg ditac a saup da ding quecatang cabalen, tatanggapan tamu ing pamaniulung, ing canawan na ning lub ding quecatang familia at qñg icasulung ning lajing filipino.

## Ding Apulung Tuntunan qñg Panaglutu a Macapatungcul qñg Babai

Mumuna.—Luguran me ing cusina, miguit qñg sablang parte na ning tucnangan, uling yang panibatan na ning icabie na ning familia at ya naman ing pagmulan na ning ditac a pamagtipid. Nung ala cang danum qñg poso menibatan, aldo aldo pabucal cang inuman mu at pagsicapan mung maguing tutung malinis. Caibat na ning balang pamangan lon me ing cusina, nung malinis ya, maliwalas at masala, macanian mu naman ding casangcapan lalu na ding cutsilio at aliwa pang metal a gagamitan, uling ing calawang macaroc a lasa macaitchura qñg lutu at ing carinatan ya ing pagmulan na ning saquit.

Cadua.—E ca mitatalagang pamangan a culang caring sustancia, ban manatili ing sicanan na ning catawan na ning tau, E mu iugse ing sabo pilagan, uling yan dacal a sustanciang dapat paquinabangan. E mu paburen mawawala qñg dulang ding bungang dutung a pagmayumu, ing queraclan ding saguin ampon pinotcha, uling ding bungang dutung mayap lang paglaso at ing mayumu macasaup ya qñg pali ning catawan; dapot e co magpacalabis ban macapanginlag cayu qñg saquit a "diabetes".

Catlu.—Paulagan mu ing pamangan anti mong manang menibatan banua. Mitalaga cong oras qñg pamangan qñg tucnangan at maguing capayapan namu sana at caligayan ing oras a iti. Ing yapag mu itang macayagyag at e anti mong pasayangan ing malating bague. Uling nung mitipun iti qñg quelua-

tan na ning panaun, maragui muring alaga ing ayabut na. Bayu mo sana talipan ding camuti o patatas ilaga mo pa: caring gaindung manuc o sisi at aliwa pang clasi niti, ing daya, ing laman lub, ing buntuc at bitis, macaniaman qñg sopas at mayap cuananan sabo ing pipaglagan, macanian mu naman qñg butul carni. Dapat mung gamitan pasibayu ing tabang pigamitan; aguiang maroc a itchura iti babie mayap a lasa qñg gule, nung ipanguisa.

Capat.—Purian mu ing sarili tang pamangan miguit qñg aliwa, uling ing quecatamu alang dacal a bague casangcap alus pupul ñgan qñg sarili tang labuad, saguiwa at aguiang e na abayanan qñg aliwa.

Calima.—Bayumu ilutu ing gule ibabad mu pamu saguli qñg danum a maqui asin, ban maco la ding mangalating animal wasan aguiang baguia mu saguiwng pasibayu nung macanian, at qñg anti caniti lalung maniaman ing lasa.

Canam.—Capilan man guilian me ing carne inayun mu qñg cayang abiang bayu mu ilutu ilaco mo ding litid at pulpucan mu la, uling iti ya ing lijim qñg pamipalambut qñg carne. Nung buri mu ing maniaman sa sabo pacalutu mung mayap at pabustan mung mamalang baguia, e qñg uli ning milalabiab a tañgab, nung e qñg uli ning baya mu, angga qñg ing sustancia na ning carne lual, at ing butul paquilaga ban ing sustancia niti maquiabe qñg sabo.

Capitu.—E mu bubulug qñg pilulutuan ing bulung ning gule, nung e potang bubucal na ning danum, uling ing gule e lambut, patie repollo, labung,

labanos o sibuyas at aliwa pa ing ilutu, e ye tatacpan ing pilulutuan, ban sulapo ing maroc a bau at manatili ing sadiang ichura. Macanian mu naman qñg pamamiritu, pabustan mung mucal pamu ing taba, ban e mamaung asuc ing ilutu.

Cawalu.—E me lulutu ing asan anggang e ya malinis ing atian na at buntuc, nung macanian ala cang aquit a lumutu nanu man; e no sasaclon ning tuntunan a iti ding asan a mangalati. Ing lutung filipino uling ditac mung bague ing isasangcap e macaing marinat. Macanian man patie ing asan ilutu ya qñg baya o qñg milalablab mayap qñg e me ilaco calisquis.

Casiam.—E me lulutu ing manuc o sisi, anggang e milaco ding litid qñg bitis, ing matalusad a bague macapacat caring balat at ing laman dapat pucpucan. Qñg pamaglinis qñg laman quilub, ingatan yu ban e matdas ing atdo at ban e matadtad ing mangalating bulbul, o cailangan yang isalab qñg milalablab.

Capulu.—E mu iyugse ing sobrang pirapirasung laman manuc o sisi, o asan, o carne, uling ing sobrang pamangan a iti patie misalatanan gule at pasibayung alutu o aguisa, mallari pang yapag qñg dulang at canan, nung misan lalung maniaman.

QNG WACAS, ing sibucan, ing pamalac qñg panisangcap sangcap at cabiasnan qñg bague iti, at miguit pa caniti, ing casipagan, cayabe ning mayap a caloban, yang lalung mayap talataid ban arapat tamu ampon apangan ing maniaman a pamangan.

## DING PAMANGAN

Ating mapilan a cacanan a atiu carela ing anggang uri ning sustancia a cailangan na ning catawan na ning tau. Ing gatas atin yang sustanciang sarili a aibie qñg catawan ania cailangan iti cabang anac tamu.

Ing biglang cuenta ning mabilug a casalesayan ning quecatang catawan.

| | |
|---|---|
| Danum | 65 por ciento |
| Protina | 18 por ciento |
| Taba | 12 (mibayung maragul) |
| Carboendrea | ala pang 1 por ciento |
| Gabok | 4 anggang 5 por ciento |

Ding aliwang sustancia ning pamangan a cailangan na ning quecatang catawan mibayu la qñg uli ning quetuan at ning catungculan ning tau.

Ing taung mabayat a obra lual mangailangan yang dacal a pamangan quesa qñg metung a taung magobra mu qñg bale.

Nung mallari dinan dacal a gatas ing pamangan da ding anac.

Ding pamangan a dacal a armirol o gaogao.—Abias, mais, camuti, tinape, gandus, ubi, misua, cassava, sutangjon, at miki.

Pamangan a dacal a protina.—Asan, asan danuman, queso, pepalanging kibal, balatong at mani.

Pamangan a dacal a asucar.—pulut panilan, pulut, arnibal, pepalanging frutas, at aliwa pang mayumu.

Pamangan a dacal a taba.—taba, at aliwa pang ating taba a gagamitan qñg pamaglutu; tabang laman carne o babi, chocolate, mantequilla.

Ding dacal a mineral at acido. Frutas at gule.

Ing mayap a pamangan cailangan yang mica dacal caring mebanguit babo. Qñg balang pamangan cailangan mica gule o frutas.

# ING PAMIAPAG

Ding pamangan lalu lang macayagyag nung yapag la qñg malinis a la mesa. Ing balang mibale-bale cailangan qñg mica sarili yang pingan, vaso, at cuchara. Ing la mesang maquitacap imalan a maputi at malinis nung lon at mayap a panga-aregla babo ing pamangan macayaus capanamdaman. Agpang qñg picabaluan a talasulat, ing la mesa dapat yang yareglang anti caniti:

"Linisan ya ing mesa. Tacpan yang macapal a imalan. Gagamitan ya iti ban aingat ya ing babo ning la mesa, apangilagan ing iñge. Ibili ya ing mantel, ing cayang gulis labis ya sana, qñg libutad na ning mesa carin ya itacap na man ing capitna na niti, samantalang ing cayang macapal a bague atiu pin babo. Ing labis na ning tacap la mesa qñg balang lele dapat pareuan. Metung a datucanan sampaga o malating tanaman qñg la mesa, ing dapat yaregla qñg libutad na ning mesa, macaragdag ya qñg sintingan na niti. Limang pulung centimetro ing pilatan na ning balang cubierto.

Qñg pilatan na ning balang cubierto ibili ya ing pingan a macasacàb. Nung ing la mesa mabilug ya qñg aduang wacas (Ovalado), dinan tungal pingan ing balang wacas at qñg casumangid naman cailangan lang mitutulid. Ing cubierto metung yang sucad nung ing mesa mabilug ya. Ibili ya ing cubierto qñg wanan ning pingan at ing taram ipalub ya o qñg bandang caili. Ibili ya ing tinidor a macatas a matilus qñg bandang caili ning pingan. Ding cuchara qñg wanan ning cuchilio at ing mumunang

gamitan careti ya ing peca lual o peca siping. Ibili ya ing servilleta a macatuclip qñg caili ning tenedor at ing pingan a gagamitan qñg tinape ampon mantequilla malapit ya qñg tenedor. Ibili ya ing vaso qñg siping ning punta ning cuchillo. Ing asin at paminta ibili qñg lugar a agad ayabut. Nung tungal paliasianan ing gagamitan ning balang mamangan ibili ya iti qñg pilatan na ning capitna ning la mesa.

Qñg pamanaregla qñg la mesa e ye dirinan nung nanu nanung bague.

Ing yaregla ding luclucan a mitutulid qñg siping ning la mesa.

Aduang minutu bayu yabisa ing pamangan dinan yu nong danum ding basu, 3/4 qñg basu ing ibili yung danum, at yaregla yu ing tinape ampon mantiquilla qñg la mesa.

## Ding Panabilin Tungkul qñg Pamidurup at Pamagsilvi

"Macasadia na ing amusal," "macasadia na ing paugtuan," at "Macasadia na ing apunan," ing caugalian a gagamitan da ding maniaus mamangan.

PAMAGLUCLUC.—Ding aduang maqui tau caniti (miasawa) mitulid la qñg luclucan. Ing babaing visita dapat yang lucluc qñg wanan na ning lalaquing maqui-tau, at ing babaeing maquitau caniti dapat yang lucluc qñg wanan na ning lalaquing visita.

Lucluc matulid qñg arapan na ning la mesa.

Buclatan ya ing servilleta qñg arap; e ya isabit qñg batal.

Samantalang e pa mamangan ding gamat ibaba la.

Cucharan yu ing sopas at ing pamanguchara yu macarayu qñg catawan at ilupan iti qñg cuchara a alang iñge.

E parimlan ing sopas o nanu mang pamangan qñg capamilatan na ning pamaglabul yu qñg quecong asbuc. E ye pabustan o paburen ing cuchara qñg metung a tasa; pabustan ye qñg platito. At nung e co gagamit platito ibili ye siping na ning pingan.

Isara yo ding quecong labi nung lalangut cayu.

E co maiñge nung mamangan cayu.

Tungal ditac qñg pamaniubu qñg pamangan.

E co magsalita patie atin yang laman ing quecong asbuc.

Ing wanan yung gamat yang cumawat qñg basu,

ding galame yu atilu macababa. Minum cong tungal ditac.

Gamitan ye ing cuchilyong pangili mu. Nung e ye gagamitan iti ibili ye siping ning pingan.

Gamitan ye ing tenedor qñg wanan gamat caring mabilug o alus qñg anggang cacanan a mallari nang adala qñg asbuc niti.

Ing cuchara gagamitan ya mu qñg malambut a cacanan a e na aguiu ning tenedor.

E yu durucuan qñg pamanabut ing marayung canan. Sabian yu qñg yabut da quecayu.

Magsalita cong mababa at malume samantalang atico qñg mesa, at ing pisasabian tungcul mu qñg macapacailing bague.

Caibat na ning pamangan o misan a pamanapag, yaregla yo ding cuchillo at tenedor qñg libutad ning pingan, ing pamanalan qñg wanan gamat ban e milaco ing pamanalan.

Ding matilus na ning tenedor atilu babo.

Ingatan qñg ing sabla qñg siping ning pingan malinis.

E co mitatagan pamangan qñg pingan.

Ing pamangamit palito e binang masagwa.

Caibat ning pamangan tuclipan ye ing servilleta qñg lalam ning mesa.

Nung tutung cailangan maco co qñg mesa bayu mapupus ing pamangan, maniawad cayu mung paintulut qñg capamilatan na ning anti iting pamangamanu, "ipatawad yu pu."

Nung sacaling ating camalian o sacaling ating maroc a millari e yu paulata ing millari samantalang mamangan cayu, e co paulatang mua qñg utu-

san o caninu mang maquirapat caniti.

PAMAGSILVI.—Ing bandeja maragul ya cagamitan qñg pamagsilvi qñg at pamilaco caring mangalating pingan qñg mesa.

Nung alang visita ding dapat silvian ing babai a pun na ning pamibalebale. Nung ating visita naman silvian yang muna ing babaing atiu qñg wanan na ning maquitaung lalaqui.

Ing putajing isilvi qñg mamangan idalan qñg caili na niti at ing bandeja a calalamnan na ning putaji talnan yang baguia e marayu at e malapit qñg mesa. Ing tatalnan a pañilving tenedor o cuchara cailangan qñg atiu qñg gawing wanan ning isisilving putaje. E ya gagamit cuchara o tenedor ing ninu mang sisilvian. Ing tuang magsilvi talacad ya qñg wanan na ning sisilvian, nung mibibili lang pingan a dapat caya (qñg mamangan) qñg caili naman, nung tatanggap putaji o caya sisilving pagmayumu.

Qñg pamidurup vaso ding quecong taliri dapat talnan de ing vaso lalam; e babo o caya malapit qñg labi.

Nung ing metung a putaji mayari neng misilvi o miyapag ing anggang e cailangan qñg tutuqui dapat ilaco.

## Ding Cacanan a Panulu Mu Naman

Ing spinach Baguio atin yang cayapan a babie caretang isasaingsing de ing carelang batu; ing caugalian a culitis, atin ya nammang cayapan; ing celery at quinse macacayap la qñg nervios at macacayap la qñg reuma at neuralgia; ing camatis asesese ne ing ate; ing lechugas at pepino macarimla la qñg catawan; ing kibal macabie yang sicanan; ing sibuyas bawang, at aliwa pa, macaragdag la ampon macasaup qñg wawa a paniunut qñg pengan. Ing malutung sibuyas gamitan ya naman at ing maputi naman mayap yang canan ningnang at mayap yang panulu caretang e mipapatudtud. Ing sabo ring sibuyas quiquilalanan dang mayap ding Frances qñg pamaglaso pengan. Mallari talang tungal tungalan ding gule at aquit tamu ing carelang cagamitan, at nung macanian tumula ya ing mibalebale a ing cayang pamangan gule at talagang maniaman naman ampon carampatan, at atin namang sariling cayapan qñg catawan.

Pasalamat ya ing maquisulat caniti at mabilug yang pusung sumaup, qñg bague iti, ila di Guinang Agueda Dia nang Guariña, tau Sorsogon, Victoria Peralta nang Paredes, tau Ilocos; Teresa Veloso nang Bamenta, tau Cebu, Emilia Mangiat nang Kalaw, tau Batañgan; Maria Villanueva nang Salas, tau Iloilo; Petra nang Taylor, tau Cebu; Rosalia Vasquez, tau Ilocos; at ding dalagang Arsenia K. Silva, tau Batañgan; Rosario Kalaw Katigbak, tau Batañgan; Aguilar, tau Pasig at Miss Shuck, tau Mindanaw, Miss Rosario K. Roxas at nung e qñg

saup da qñg obrang iti, e sana linual queti qñg masaia ing sulat a iti qñg uli na ning caculangan panaun qñg pamisadia.

# ING PAMANGUMBIRA

Ating macasadiang bilin qñg pamangumbira a tutuparan qñg mayap a pamagtau o pamisadia; Ing metung caring mumuna, ing quimbiran dapat yang datang qñg oras a pengumbira. Ating servilletang mangaragul a macatuclip a macabili qñg babo ning balang pingan.

Ding anggang pingan ibague ing carelang panga yaregla caring palamuting sampaga, pacaniaman, apangan a mayumu, at mangalating pamangan. Ing mayap a panga aregla o pangagayac ding pingan maragul a aragdag qñg ichura ning mabilug a lamesa. E co babie puri qñg santing da ding pingan.

Aduang claseng asan, aduang claseng pagmayumu e dapat mica labis pa qñg aduang claseng bule qñg metung a putaje. Ing anggang ulam pangilian yang macacutud at mangalating guili. Ing asan a paugtuan dapat yang mabilug a ibili qñg orno o isigang e piritu.

Ing cafe ampon cha isilvi qñg capupusan, ibili qñg malating tasa at isilvi at isilving malino, macabili qñg metung a bandeja at tungal tungal idururup caring mamangan, at caibat na nita ing asucar a palasa caniti yabut o idurup carelang tungal tungal, panayan macapagtimpla ya ing balang mamangan.

Ing metung a pamangan mallaring agawang mayap at e maragul ing magastus, ating sasabon, caibat nita asan a pangayac, ituqui ya ing manuc o carne at caibat na nita gulsenalda at pagmayumu.

Ing pamangan a iti patie mayap at areglado panga silvi, canan nu carin man, at aguiu na pang gawan ning ninu mng mibalebale.

## Ustung Paralan qñg Pamiapag Salad nang K. N.

Balu yu wari nung capilan iyapag ing salad,—nung nanung uri qñg maragul a bangquete, nanu ing qñg apunan, at qñg miyayaliwang paralan ning pamiapag?

Tungcul qñg ustung lugar a carapat dapat qñg "menu" miyayaliwa la paralan ding miyayaliwang bansa tungcul qñg pamiapag caniting pamangan a iti. Qñg Francia, alimbawa, ing salad gagawan deng peca mumunang putaji a macabili qñg malating pingan a macatumpac qñg banda nang caili ning maragul a pingan qñg pamiapag, samantalang qñg maragul a daque ning bansang America at Inglaterra, macabucud qñg caugalian a pamangamit da iti, salad yapag da a catuqui qñg bilang ning peca-mumunang putaji.

Caring pamagtaung mangaragul, ing macabucud a tuntunan yapag ya mu ing salad a ating ditac a gule a macabalut qñg palamuting gagamitan da ding tau Francia, samantalang qñg "merienda" o apunan carampatan mu namang mica pamamili qñg manuc, o caya paro a gawan salad, o caya gamitan ing isa man caring bayung haleyang salad, maguing bungang dutung o misasamut a gule. Ing sablang clasing salad mallaring yapag qñg paugtuan, nung deti yaregla la qñg miyayaliwang putajing isadia.

Tungcul qñg pamiapag salad mallaring daptan iti qñg dacal a paralan. Carampatan na qñg ing balang visita dinan yang tungal pingan a malati a ating salad a areglado at macayagyag ing pamibili qñg pibibilianan qñg lele na ning pingan saguiwang

bulung lechugas.

Dacal la caring magsadia buburian da na at mamayapan ing salad yapag ya qñg capamilatan ning metung a masanting a tasa.

Caniti ding pingan ampon tasang mangaragul a detucanan salad yaregla la qñg arapan na cayabe ing tenedor at cuchara a talagang para qñg salad mu ban ya ing amitan qñg pamiapag.

Metung pang bayung paralan qñg pamiapag salad ya iti:

Ilaco ya pamu ing laman camatis, pipino at dalangita o caya cajel, dalangita, saguiwang bungang lara a pemamirasu at pengili qñg miyayaliwang forma a peca palamuti.

Ing salad metung a caragdagan a pasanting qñg apag qñg pamangan qñg uli na niti dapat sicasuan qñg metung a masinup at ustung pamanaregla ban iti ya ing peca ubud na ning "menu." Pabustan yo ding masalicsic yung mata, qñg pamanisip a macasaup quecayu qñg pamamili caring bague bague maquibat bilang qñg quecong pamisip ampon pamaglasa ban canita gawan tamung metung a tuntunan qñg isanu mang pamagtau a ing salad nung cayabe ya qñg "menu" maguing marañgal, capuripuri at macasaya ing pamangan a ipariquil tamu caring quecatang visita.

## PAMANAREGLA QÑG ENSALADA

Bayu ing sabla dapat samantalanan ing pamanaregla qñg pamangawang salad. Ing anggang cailangan yu ing peca mayap a clase. Ing aceite dapat bayu, ing aslam matapang. Ing sabo dalayap o calamunding mallaring ipanalili qñg aslam.

### *ING PAMANGAWANG MAYONESA*

Malutu ning ebun
Ditac a mostasang dildac
Asin
Ditac a aceite de olivo
Sabo ring mapilan a dalayap

Sabulan ya ing malutu ning ebun, ibili ing mostasa at aceite a macacalale at igogo yu; patacan yung sabo dalayap; tamban yu anggang dayuput at isaca yu.

### *PAMANGAWANG SALAD FRANCIA*

1-1/2 cucharang laru
1-1/2 cucharing sabo dalayap
1/2 cucharang asin

Ing sangcap a reti mallaring picacaliluan. Nung misan mallaring dagdagan ding sangcap a reti at marimlang marimla. Sabulan qñg metung a tenedor ing aceite at asin at patac patac ibili ing sabo dalayap. Ing aceite dayuput maputi at maguing crema. Ibulus qñg ensalada at yapag agad. Nung ing salsal paluatan bayu gamitan pasibayung lumino.

# PAMANGAWANG SALAD FRANCIA

Dinan ditac a paminta ing asin; dinan atlung cucharang aceite at metung a cibuyas a pengili; at cucharang aslam; patie mayap na ing pamiabe ibulus qñg salad bayu ijalung mayap.

Ing alaga ning salad atiu qñg casaguiwan ding gule gamitan, at gamitan mu ing malaguang bulung lechugas o peca malagung bulung repollo. Ingatan mayap ding gule qñg salad qñg saguiuwa la sana (fresca) angga qñg oras ning pamagsilbi caibat nita ilague ye ing asan. Para qñg salad a manuc at asan gumamit cong mayonesa, salad a gule a gueyacan Francia, gamitan ing cibuyas qñg lugar ning bawang.

## *E CAUGALIAN A PAMANGAWANG SALAD*

Qñg malutu ra ding atlung ebun a lutung lutu yabe ya ing malutu ning metung a ebun a saguiwa, at patacan tungal ditac qñg capitnang tasang aceite, piyabayan mayap anggang dayuput, at abayanan capitnang cucharang asin at macanian mu naman caracal a paminta. Pangilian ing maputi ra ding atlung ebun a lutung lutu at dinan 1/4 tasang aslam, piyabayan mayap. Maniaman it patie isilbi ya qñg lechugas, gule, ulang (maragul a paro) o salad a manuc.

# Mumunanq Danqca

## *PAMANGAWANG ENSALADA*

Estas ensaladas estan aprobadas y recomendadas por Mrs. M. L. Roxas esposa del Director de Agricultura.

***Aregla ning Pelamutian a Ensalada***

## *ENSALADANG MANOC PARA FIESTA*

1 manoc
6 patatas
2 carot
6 ebun a lutu
1/2 latang acharang mayumu
Lechugas o bulung pacu
1/2 acharang mayumu
2 remolacha
Camangyang a malagu o abichuelas a verde

Ing manuc linisan ya at iiaga. Ilaco ing butul qñg laman at pamirasuan yang malati. Pabucal

qñg danum ing patatas, carot, at remolacha anggang lambut la. Patie marimla na cuturan cuadrado. Iyalu yu ing manuc qñg carot, patatas, at remolacha, macanian mu naman ing achara at ebun a lutu a pemirasu. Ibili yu ing mayonesa. Ing paco o lechugas iyalera yu qñg pingan at ibil iqñg babo niti ing ensalada.

## *SALAD A MIYAYALIWANG FRUTAS PARA FIESTA*

10 saguin
2 naranghita
mani tostad
1/4 papaya
5 chico
Asucar para plaza

Talipan la ding saguin, naranghita, papaya, at chico at guilian lang casantingan a dagul. Talipan la ding mani at ibubud qñg babo na ning salad. Bayu iyaregla ing salad, yabe yu pamu ing azucar.

## *PARO ENSALADA ORDINARIO*

Pabucal ing paro at patatas. mamili cong walung paro mangaragul ilaco yo balat at itagan yo ding carelang buntuc Guilian la ding lutung patatas qñg casantingan a dagul at canita iyabe caring paro at pengiling mangalating mayonesa. Iyaregla caring bulung lechugas at dinan camatis, at ebun a lutu at paro mabilug. Ibulus ing mayonesa qñg babo.

## *ENSALADANG ALIMASAD O EMA*

10 ema o alimasad

1/2 kilong patatas na liga at pengiling cuadralo
3 sicamas
1 pipino a leco butul at parting malambut
1/2 cibuyas
2 camatis
1 cucharitang asin
pamintang pulbus.

Talipan ya ing lutung alimasad at ding sipit ila mu ding itagn. Iyabe ding pengiling patatas a cuadradong mangalati. Patina ing sicamas at pepino. Abayanan sibuyas at camatis asin at paminta. Caibat na nita ique ing mayonesa qñg beting aduang malutung ebun at metung tasang aceite at atlung cucharang sabo dalayap o calamunding. Ding sipit ibili la qñg lele na ning datucanan ban maguing palamuti la. Casantingan iti caring 15 catau.

## *ENSALADANG MANOC A ORDINARIO*

1/2 manoc a dumalaga at liga
6 patatas
celery o quinchay
1/2 cibuyas
asin at paminta.

Ing manuc pamirasuan yang mangalati. Iyabe ing pengiling patatas a cuadrado atsaca ing celery a pengili, a mangalati asin at paminta.

Gawa cong mayonesang metung tasa at ibulus ing mayonesa babo at ibili qñg hielo ban dimla. Ing babo palamutian yang bulung celery o nung ala quinchay. Ustu iti caring 10 catau.

## *ENSALADANG REPOLLO*

1 tasang repollo a pengiling pino
1 tasang pengiling sicamas

1 larang maragul a verde
4 camatis a pengiling maimpis
1/2 tasang pengiling pepino
1 lechugas nung atin

Ing lechugas pirasuan ya at ibabad ya qñg danum a marimla cabang isasadia ing aliwang cailangan. Ing lechugas ibili ya qñg metung a platun o ensaladera. Ibiii ya canita ing repollong pengiling mapino a dinalan qñg danum a bubucal. Ingatan qñg e sana lalambut. Piyabayan ing sicamas, lara at pepino. Ing sablang iti cuadradong mangalati. Ibili ñgeni ing mayonesa qñg babo. Ing camatis patacan danum a mapali ban milaco balat at pirasuan para cutud at ibili babo.

## *ENSALADANG REMOLACHA*

Mamiling mapilan remalachang casantingan a dagul. Pabucal anggang lambut. Caibat nita ilaco ing balat. Busbusan ya ing capitna ning balang metung at dinan patatas a linutu o caya bulung pacu a ating abe asin at sabo dalayap o aslam. Ing babo niti mallaring dinan ebun a lutu a pengili at ing bandang lele naman arenan mu namang lechugas o repollo a tidtad. Mallari mu namang dinan mayonesa.

## *SANTOL CORDIAL*

4 a santol
1/2 tasang danum
1/2 tasang asucar

Talipan la ding santol at tadtaran lang pino. Ing asucal yabe qñg danum at ibulus qñg santol. Iti metung a platun a pacalaco suya. Mayap iti nung

ing canan carne.

## *ENSALADANG PEPINO AGRI DULCE*

1 pepinong malagu
2 cucharang aslam
2 cucharang asucar
paminta.

Talipan ya ing pepino at panguturan yang maimpis a panga cutud. Ing aslam dinan asucar at ibulus qñg pepino at dinan ditac a asin at paminta.

## *ENSALADANG PUSUNG SAGUIN SABA O BUTULAN*

2 pusung saguin
1 ebun
1/2 tasang aceite
2 cucharang aslam o sabo dalayap

Talipan la ding pusung saguin at ilaco itang anggang matua na. Ing itagan ita mung malagu. Cuturan yula at pitnan. Pabucal qñg danum at asin anggang lambut la. Ibili la qñg platun at ique mu naman ing aceite at aslam. Mallari mu naman ing mayonesa queti nung buri yu.

## ENSALADANG SAYOTE

2 sayote
1 sibuyas
10 paro
5 cucharang aceite
2 cucharang aslam
asin

Talipan ya ing sayote at pamutulan. Pabucal qñg ditac a danum qñg 3 minutos. Ding paro ilutu

qñg asin, caibat nita talipan la. Panguturan la at yabe qñg sayoteng lutu.

Ibiii ing aceite at aslam. Ing camatis talipan ya at ibil babo.

## *ENSALADANG TALABA AT LECHUGAS*

1/2 tasang bingling laman talaba
4 cucharang sabo dalayap
asin at larang pamie lasa
1 sibuyas

Guilian yang mapino ing sibuyas at yabe qñg malutung lara at talaba. Ique qñg balang pingan ning salad at yaregla ing bulung lechugas.

## *ENSALADANG LABONG*

1 labong
1/2 tasang aslam
1 sibuyas
3 ebun a liga

Mamili cong casantingan a dagul a labung at pangilian yeng mapinu at wasan ye. Pabucalan yung macatamisan ing danum. Isaca yu canita at wasan yu, paslan yung pacapaslan at caibat na nita ilutu yu anggang malutung malutu. Nung lutu na isaca yu na at ibili yu qñg metung a bandejadong alang sabo. Dinan yung aslam, sabo calamunding at asin, ibili yu ing asin ita sanang mirinan ñgan ban canita asipsip nangan. Ipalamuti qñg babo ing camatis, sibuyas at pengiling ebun a liga.

## *ENSALADANG ASAN*

1 tasang sime asan a lutu

1 sibuyas a pengili
1/2 tasang pengiling repollo a linutu qñg danum
3 camatis
2 ligang ebun
6 calamunding
2 cucharang aceite
asin nung buri yu.

Ibili qñg bandejado ing asan at buburan yung sibuyas at repollong pengili. Ibili ing sabo calamunding at aceite. Palamutian yung camatis a pengili ampon ebun a ligang pengili.

## *ENSALADANG CAMATIS AT PATATAS*

6 camatis a mangaragul at casantingan la calulut
3 patatas
5 cucharang mayonesa
lechugas

Ding camatis ipalbug qñg danum a bubucal, ingatan yung e la sana malulutu. Ilacò yu la balat. Ding patatas ilaco yu la balat at ipabucal yu la naman. Lamasan yu la qñg tenedor at yabe yu ing mayonesa. Cuma cong cuchillong mataram ban busbusan la ding camatis.

## *PUSUNG SAGUIN*

2 tasang pusung saguin (saba, guili at bingli qñg danum a mapaling ating asin)
1 capirasung laya
1 cucharang baguc
4 cucharang aslam

Ibabad ing pengiling pusung saguin qñg danum a maqui asin bayu wasan at ibangli qñg danum a mapali. Ilaco ing anggang matuling a pipanuasan.

Yabe ing aliwang cayabe na at paburen yung cabucas bayu yu isilbi.

## *ENSALADANG CATURE*

2 tasang bingling cature (ilaco ing butul)
1/2 tasang aslam
2 cucharang aceite
1 cucharang asucar

Asin at lara ding babie lasa. Isanu man caring tutuqui mallaring iyalili sacaling alang cature:

abichuelas
languc camute
repollo
pechay
camangyang a mangalati
cangcong
balasenas

Iyaregla qñg babo ning cature ing ebun a lutung lutu, at pengiling camuti at pengiling acharang mayumu.

## *ENSALADANG SAMPAGANG CATURE*

6 casacmal a sampaga (sime cature)
4 camatis
2 ligang ebun
3 cucharang sabo calamunding
1 cucharang aceite
asin nung buri yu.

Pabucalan misan qñg danum ing cature. Pangalutu na ibili qñg bandejadong alang casabo sabo. Nung marimla na dinan sabo calamunding at asin.

Qñg babo palamutin yung pengiling camatis at ebun a liga. Iyapag yung marimla.

Ibili quilub ing patatas a inamas a ating abe mayonesa. Ing mitatagan a mayonesa ibili babo. Ing lechugas ibili qñg palatun at yaregla ing camatis a ating laman qñg babo ning lechugas.

## *ENSALADANG CAMANGIANG A MACUYAD*

2 taling maragul a camangiang a mangacuyad
2 camatis
1 sibuyas a pengili
2 cucharang aslam
1 cucharang aceite
Asin at paminta

Pilinan la ding malagung malagung camangiang a macuyad. Pabucal la qñg danum anggang lambut la. Patie malambut la cuturan la capitna at iyaregla yu la qñg bandejado. Ing camatis ilaco la balat at cuturan la qñg capitna, ibili la babo ra ding camangiang. Ing sibuyas macanian mu naman ing daptan. Ing aceite yabe qñg aslam at ibili ing asin at paminta at ibulus qñg camangiang.

## *ENSALADANG SIGARILLAS*

2 taling sigarillas
2 ebun a liga
2 camatis
1 sibuyas

Pabucal la ding sigarillas anggang lambut la. E yo cucuturan. Patie malambut na la pangilian yong tulucaba at yaregla yo qñg bandejado. Ing malutu ning ebun batian ya qñg tenedor at patacanan yang tungal ditac qñg aceite anggang maguisan ing 5 cuchara. Patie marayuput na ibulus caring sigarillas. Ding camatis ilaco la balat at pangilian

lang cuadrado a mangalati macanian mu naman ing maputi na ning ebun a leco malutu at ibubud babo cayabe na ning pengiling sibuyas.

## *ENSALADANG MAYAP QNG BUTUL*

2 saguin catoldan o lacatan
2 cucharang maning tustado a dildac
2 dalangitang tinalip a pirapirasu. Ding saguin talipan la at guilian lang tulacaba.

Ibili babo ing bulung lechugas. Pati ing dalangita at mani. Dinan mung asucar babo.

## *ENSALADANG CANGCONG*

Pilinan ing tulud cangcung canitang malambut at malagung malagu. Ilaga anggang lambut.

Ding aduang camatis ibili la qñg danum a pepabucal ban ilaco ing balat at talipan ing atlu cabinutil a bawang at capirasung laya. Ding sablang deti cuturan la at ibili qñg ligang cangcung. Dinan ditac a aslam at asin.

## *CAPAYANG VERDE*

1 capayang verde pa
10 tinapa
2 camatis a malulut
3 binutil a bawang

Ing capaya adyaran mapinu at amasan qñg asin. Caibat na nita linisan mayap. Ing camatis talipan at yabe ya qñg capaya. Ing bawang at laya talipan la at guilian at yabe la naman. Dinan lang asin at aslam.

## *ENSALADANG EBUN*

5 ebun a lutu

10 tinapang mangaragul
1 tasang camatis a pengili a lang balat at butul
1 sibuyas a pengili
1/2 tasang mayonesa

Ilaco ing balat ebun at pirasuan mipipitna. Ilaco ing malutu at dinan mayonesa. Ibiling pasibayu quilub na ning ebun at ibili qñg platun. Ding tinapa ibili la qñg siping ning baiang pirasung ebun a cayabe ning camatis at sibuyas a pemirasu.

## *ENSALADANG REPOLLONG MAPALI*

1 malutu ning ebun
1 cucharitang arina
1 cucharitang asin
1 cucharitang asucar
1/2 tasang aslam
3 cucharitang purico

Piyabayan ñgan iti at ilutu anggang dayuput at ingatan ban e mamutugmutug. Ibulus qñg tidtad a repollo a pepadalan qñg danum a pepabucal. Mallaring dinan mu namang tidtad lara o celery.

## *ENSALADANG PARO*

2 ebun a lutung pirapirasu
1/2 tasang pepino o sicamas a pengiling cuadrado
4 patatas a lutu a pengili mu namang cuadrado
3 camatis a alang balat a pemimirasu.

Mallari mu namang dinan ebun a pengili at saca sibuyas a pengili at mapilan paro mabilug.

## *ENSALADANG LABANOS*

2 labanos tagalog a inadyad anti mong atcharang capaya

1/2 ning pepino
2 camatis a mangaragul
3 calamunding

Ibabad qñg danum metung a oras ding labanos. Caibat na nita iyabe qñg pepinong pengiling cuadrado. Ibili la qñg plato at dinan ia babo qñg pemidrado. Ibili la qñg plato at dinan ia babo qñg pemirasung camatis at sabo calamunding. Mallari mu namang dinan mayonesa, asin at paminta.

## *ENSALADANG GULE*

1/2 kilong abichuelas a verde
2 patatas
1 carrot
1 remolacha

Ipabucal ding patatas, remolacha at carrot. Ing carrot at remolacha muna lang malutu. Talipan la at pamirasuan cuadrado. Ding abichuelas verde pututan lang mangalati. Piyabe abayan la pati na ding patatas a pengili a cuadrado, at dinan 1/4 tasang mayonesa. Cuma cong 1 pepino at ilaco ing balat at ing parteng malambut quilub at ibiling miabe abe.

## *ENSALADANG PEPINO*

1 pepino
2 camatis a malulut
1 sibuyas
2 buntuc ding lechugas tamu

Talipan ya ing pepino at panguturan yang 1/2 ning metung a pulgada. Ibili qñg danum a maqui asin metung a oras. Ibili qñg danum a marimla at pututan. Ing camatis ilaco ya balat at pangilian.

Ibili ing lechugas a malinis qñg platun at ibili ing pepino a ating camatis babo.

## *ENSALADANG EBUN AT SINCAMAS*

4 ebun a liga
1 sicamas a pengiling pino
1 taling camangiang
1 capayang saguiwa a pengiling cuadrado

Ilutung baguia iti cayabe ning sincamas at capaya. Piyabayan ing pengiling ebun at saca sicamas at capaya. Ibili babo ing ligang camangiang at mayonesa.

## *ENSALADANG EBUN AT BULUNG CAMUTE*

6 ebun manuc a lutung lutu
1 platun a bulung camuti at bingli qñg pepabucal a danum
1 ebun a malutu mu
2 cucharang aceite-asin
2 cucharang sabo dalayap o calamunding.

Ding ebun a lutu talipan la at pamirasuan la libutad. Icawani ing malutu qñg maputi. Ibili ing languc camuti qñg danum a pepabucal a ating asin at caibat na nita ibili qñg bandejado. Ing capitna qñg maputi na ning ebun yalera qñg babo na niti. Ing malutu naman piyabe abayan at amasan qñg tenedor. Patie mapinu nang mapinu yalu ing capitna na ning mayonesa a guewa qñg malutung ebun at aceite. Cumang metung a cuchara at isubling pasibayu ing malutu na ning ebun qñg maputi anggang cumatmu ya ing maputi. Ing mitagan a mayonesa ibulus pasibayu qñg balang ebun at bulung camuti.

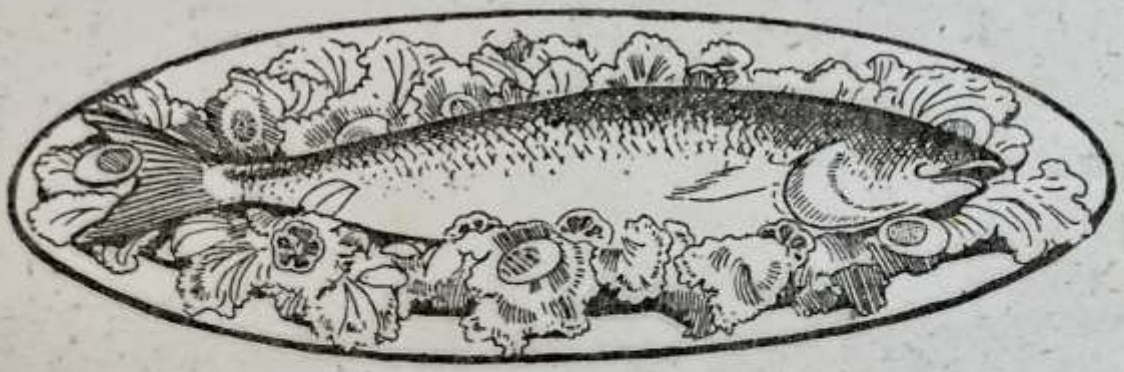
## *ENSALADANG PACU*

10 taling pacu a regular a tali
3 camatis a mangaragul
1 sibuyas
2 uchos a lutu
2 cucharang aslam
2 cucharang aceite, asin at paminta

Pamututan ing pacu at pilinan ing anggang malambut at saguiwa. Ibili qñg pepabucal a danum a anggang 5 minuto. Ingatan ban e milaco ing color verde, a iti mallari patie masiadung lutu.

Cuturan ngan iti at ibili qñg bandejado. Ing camatis ipalbug la qñg danum a pepabucal at ilaco langan a balat. Pamirasuan lang para putut at macanian mu naman caring sibuyas at ebun a liga at ibili babo na ning pacu. Ibulus ngeni ing aceite at aslam at aisn ampon ditac a pamintang pulvus.

# Caduang Dangca



*Arregla ning Pelamutian a Asan*

## *RELLENONG ASAN QNG CABISAYAN*

1 asan a casantingan a dagul, lalung mayap nung bangus ya.
2 cucharang taba
1/2 pandesal a pengiling malati at ipiritu
1 ebun a lutung lutu a pengili
1/2 sibuyas a tidtad
1 cucharang saguiwang gisantes
2 camatis a malulut a tidtad

Sagsagan ya qñg gulut ing asan at ilaco ing cayang bituca at dui; iinisan yang mayap at dinan yang asin quilub ning asan. Ing laman na ning asan a tinuqui qñg dui cunan at iguisang cayabe ning camatis, guisantes, bawag, at sibuyas. Ing guisang iti ipalaman quilub cayabe ning piritung tinape at ebun, at itai ing pitastasan ning asan, ban e mibulus ing laman quilub. Dinan ya pa ing asan metung a cucharang taba ibili ya qñg horno o caya qñg metung a cuali anggang lumutu ya. Nung buri yeng pala-

mutian ing bandejang pibilianan qñg rellono dinan yeng lechugas babo o nanu mang munie mayap a cule qñg lutu. (M. V. de S.)

## *LAPU LAPU (lutung Makao)*

2 lapulapung saguiwa
1/2 tasang atsara
1 tasang sibuyas
1 cucharitang malanging mostasa
1 cucharang arina
3 cucharang mantikilla
1 tasang aslam
2 camatis a pengili
1 tasang sabo asan
1 cucharang asin
15 sibuyas a malagu

Linisan ya ing asan, ibili ya qñg cawali at bulusanan yang danum a bubucal anggang lumbug. Ilaco ya qñg api, tacpan ya at lacuan yu anggang aduang oras. Ilipat qñg pinaling bandeja. Ibili ing mantequilla qñg salsera atsaca ing linaso arina, asin, paminta at mostasa. Sanducan ing metung tasang sabo (itang pipaglagan); ituqui yu ing aslam (tungal ditac) at ilutu yung mapilan minuto. Ibili ing sibuyas, achara at sibuyas a malagu. Patictican at bulusanan yung ditac salsa. Iyapag yung mapali.

## *CROQUETANG SALMON*

1 latang salmon
2 ebun
4 cucharang taba
5 cucharang gatas
1/2 cucharang biscochong dildac

Ilaco ing butul at sabo ning salmon, ibili yu ing gatas, dinan ditac at pasibayung muti. Gawan yong bolabola at parulang yu qñg dildac a biscocho at saca qñg ebun a sebulan, saca qñg biscocho nanaman. Piritu ye anggang malutu lutu ya.

## *ESCABECHENG INCHIK*

1 asan (Isilvi yang mabilug)
1/2 tasang mani
1 bawang a pengili
2 layang pengili
1/3 tasang labung a lutu
1 pengiling lara
1/3 tasang apulid a pengiling palapad
1-1/2 cucharang arinang sinoso qñg aslam
1-1/2 cucharang toyo
asucar a panimpla
aslam a carampatan

Ipiritu ya ing asan anggang malapit niyang lumutu. Ilaco ya qñg cuali at ibili naman ing bawang, laya, at sibuyas. Yabe ing toyo, aslam, asucar, yalu yu nang yalu. Yabe ya ing labung, lara, at apulid. Ibili ya ing asan careti at pabucalan.

## *MABILUG A ASAN A ATING ACHARA*

1 tasang sabo asan
1/2 tasang achara endulce
Sibuyas
1/2 tasang pengiling mangalati abichuelas a malagu o camangyang
1/2 tasang aslam o sabo ning achara
1 cucharang arina
Ditac a asin
Taba

Ilaga ya ing asan. Ibili ing taba qñg metung a cawali. Patie melaso ne ibili ing asin, paminta, arina, at sabo asan. Idagdag ing aslam o ing sabo achara. Pabustan mucal mapilan minuto, ibili canita ding sibuyas, patatas, achara, at ibili qñg babo niti ing asan.

## *ASAN A ATING SALSA BLANCA*

1 asan a maragul
2 calamunding
3 binutil a bawang
3 patatas a casantingan a dagul
5 camatis a malulut
2-1/2 cucharang taba
2 cucharang arina
2 ebun a lutu
3 saguiwang sibuyas
Asin at mapilan a quinchay

Linisan yang mayap ing asan. Pabucal danum a ating sabo calamunding at dinan casantingan a asin at queti ya ilutu ing asan anggang lambut ya. Caibat nita isaca ya ing asan at ibili yang alang sabo qñg metung a bandejado.

Pangilian ya ing patatas, sibuyas, camatis, at bawang. Isingcochan ya ing bawang qñg taba at nung mabangiu na ibulug ing sabo ning asan cayabe ring patatas, sibuyas, camatis, quinchay, at saguiwang sibuyas. Caibat ning mapilan a penandit isaca ing sablang iti. Ipalub qñg asbuc na ning asan ing quinchay, at yaregla ing aliwa pa qñg siping at babo ning asan.

Micanang arina qñg sabo ning asan at pabustan dayuput bayu ibili qñg babo ning asan.

## *ASAN A ATING SALSA MAYONESA*

1 asan a maragul at mabilug
6 calamunding a casantingan a dagul
1/2 tasang salsa mayonesa

Ilutu ya ing asan qñg danum a ating sabo calamundnig at casantingan a asin. Sapinan yang bulung saguin ing asan ban malagua ing pamibaligtad caniti, at e pabustan miririnan danum ing babo ning asan, at nung lutu ne ing asan isaca ya at ibili ya qñg bandejadong alang ditac mumang sabo. Bulusanan yang salsa mayonesa angga qñg mitacpan yangan babo caniti. Mallaring qñg pamiapag yu caniti arinan yeng camangyang a malagu, patatas at camatis a ibili qñg misusumangid ning asan. E yu ibibiling miyayabe ing patatas at camangyang.

## *ASADONG BANGUS*

1 casantingan a bangus
1 sibuyas
3 cucharang taba
1 cucharang arina
asin at paminta

Linisan ya ing bangus at pangilian o sagsagan ya at ipiritu. Sagsagan la naman ding sibuyas at ilutu yung mayap qñg taba. Danuman yu at pamucal nanamu ibili ye ing asan at ilutu yu neng balausnan.

## *"PESCADO ASADO"*

Cayari nang melinis at mecalisquis ning metung a maragul ibili yang mabilug qñg malande caserola, bulasanan yang "Aceite de Oliva", bawang da-

layap at asin, caibat na nita ibili ya qñg pilatan na ning aduang api o caya qñg metung a horno anggang manangnang ya; macanian mu naman abayanan yang bulung dalayap bucud qñg sabo dalayap a mebanguit na.

## *TORTITAS A ASAN*

2 sime lutung asan
4 camatis a pengili
3 ebun
2 binutil a bawang
1 sibuyas a pengili
4 cucharang taba
asin

Isingcocha ing bawang qñg taba anggang mangiu. Ibili ing sibuyas at camatis a pengili. Nung lutu na isaca yu na at parimlan. Batian ya ing ebun at nung mebati ne ibili ya ing lutung asan qñg beting ebun, piyabayan yu at ipiritung tungal cuchara. Yapag yung mangalati.

## *LITSON BANGUS*

1 bangus a maragul
1-1/2 camatis a maragul
1 sibuyas a malating baguia
ditac a asin at mapilan binutil paminta

Ilaco ing calisquis ning bangus at sagsagan ya qñg gulut. Ilaco ya ing bituca at linisan yang mayap. Tadtaran ya ing camatis at sibuyas; ibili ya ing paminta asin at iti palub qñg bangus. Talian ya ing bangus ban e miugse ing laman. Ilutu iti qñg siñgo ning bubucal a danum. Patie malutu lutu ne cuscusan yang taba (nung ningnang ya) atsaca isundu yeng ilutu.

## *ASAN A SINARSAN QNG QUINSE*

1 asan a maragul timbang 1 kilo
4 mangaragul a camatis a pengili
1 sibuyas a pengili mu naman
1 cucharang taba
8 quinse a tidtad a mapinong mapino
8 cucharang arinang mais o aliwang tapung.

Ing mabilug a asan linisan ya at ilutu ya qñg danum a ating sibuyas at camatis. Pangalutu ning asan macacalale yeng ilaco qñg cayang sabo, ban e ya malaso. Qñg aliwang cuali iguisa yu ing quinse at arina at aslam at yabe ing sabo a pilutuan ning asan, dapot salacan yung mayap. Pangabucal na at marayuput na ing sarsa ibili ya ing asan at caibat na ning limang minuto isaca manibat qñg api. Ing lutung iti nung tutu yang maragul ing asan, yapag ya qñg maragul a catipunan. Nung misan ing asbuc na ning asan dirinan deng mapinong saguiwang quinse. (P. de T.)

## *CARDILYONG ASAN*

3 asan a casantingan a dagul
1 ebun
3 camatis a malulut
1 sibuyas
1 cuchcarang taba

Ding macatagan a macapiritung asan mallari lang gamitan qñg lutung iti. Nung ala mamiritu co pamung asan. Lalung mayap nung maragul ya ing asan. Miguisa cong bawang, camatis, sibuyas at dinan yung sabo anam a cucharang danum; pabucal at ibulug ya ing asan a piritu a pabustan qñg api

anggang limang minutu. Bayu ya yapag iti qñg dulang batian ya pamu ing metung a ebun at ibulus yang tungal ditac babo ning asan.

## *ASAN A ATING SARSANG TAJURI*

2 asan
3 daling cuadradong tajuri
2 camatis a malulut
1 sibuyas
1 cucharang taba

Mallari lang gamitan qñg lutung iti ding mitagan a asan a piritu at nung mengarunut la ilaco ing carelang dui bayu yabe ing sarsa. Lalung mayap ding asan a mangalagui at ipiritu yang mabilug. Iguisa ing bawang, sibuyas, camatis at tajuri a liguisan ban maquijalu qñg aliwang cayabe; sabon qñg capitnang tasang danum a tinimplan qñg asin a e binag dacal, uling ing tajuri malat mu naman. Yabe la ding asan a piritu qñg sarsang iti at pabustan mucal anggang limang minuto. (P. V. de K.)

## *ESCABETSENG ASAN*

asan a piritu masqui nanu ya pang clase
layang pengili
sibuyas a pengili
asucar, asin at aslam a carampatan.

Pirituan ya ing laya at sibuyas. Yabe ing asucar a ating asin, ing aslam at danum yabe qñg sibuyas at laya. Pamamucal na yabe ya ing asan at pabustan mucal angagng mapilan minuto. (Cang Miss Aguilar a tau Pasig).

## *RELLENONG ASAN*

1 asan a casantingan a dagul
1 sibuyas a maragul
2 o 3 binutil a bawang
camatis a malulut.
aslam, asin, paminta at pamintun a casantingan a dacal.

Ilaco ya calisquis ing asan. Sagsagan ya qñg gulut. Icawani ing lamang qñg dui qñg balat at e ye gagalon ing iqui. Tadtaran ing sibuyas, ing camatis, ing bawang at ing laman ning asan a alang dui: ing sablang iti ibili qñg metung a cuwaling ating aslam, ating asin at paminta at danum a cailangan ban macapabucal qñg piyabe abe iti; patie melangi, na dinan ditac a taba. Ing cabilugan na ning piyabe abe ipalub qñg asan atsaca ya tayan ing asan qñg pitatasan na, ban mibalic ya qñg sadiang anyu ing asan at ipiritu ya iti anggang lumutu ya. (Can Miss Aguilar tau Pasig).

## *PINAIS*

1 asan a casantingan dagul
camatis a malulut, sibuyas a tidtad at bawang ditac a taba

Linisan ya at ilaco calisquis ing asan at sagsagan ye qñg gulut. Iguisan ing bawang at taba patie malutu na yabe ing sibuyas, ing camatis at titimplan asin. Nung atin yang puga ing asan yabe ya qñg sarsang iguisa at nung ala, beting ebun manuc ing yabe. Dinan ya quilub ing asan qñg sarsang iti at balutan yang atlu o apat a susun qñg bulung saguin. Ilutu qñg cuali at tatacpan. Nung buri yu mallaring

inangnang ye qñg baya qñg capamilatan da ding parilla. Patie ing atlung susun a bulung mesilab ne qñg misusumangid, mallari yu neng ayapag mapali ing pinais a iti. (Cang Miss Aguliar tau Pasig)

## *TORTILLANG ÁSAN*

1 tasang ligang patatas a inamas
1/2 tasang laman asan a pengili
1 ebun
1 cucharang taba
casantingan a asin.

Ding mengatagan a piritung asan mallari lang magamit qñg lutung iti.

Piyabayan ing anggang miyabe abe subali qñg taba. Dinan wangis ing tortilla qñg metung a sarten at icalat ing taba at pirituan anggang lumutu. (P. V. de K.)

## *TINAPANG ASAN*

Ing pamagconserva caring asan a gagawan tinapa e masaquit, agpang qñg paralan a tutuqui:

Wasan la ding asan qñg danum a marimla at caibat na qñg danum namang bubucal; nung misan aslam ing gagamitan da qñg lugar ning danum. Daraptan da ing pamangawang tinapa qñg metung a hornung gabun at ing cayang asbuc malualas ya ban mallaring lual ing asuc; carin da isalsalasan tumpac tumpac; dapot atin yang puwang, at ding anti mong asag a pibibilian da ding asan a tinapa. Ing asuc dapat dumalan caring walu o apulung asag a reti at canita pilibe libayan, ding atiu babo ilalam la at ding atiu lalam ibabo la qñg pilatan na ning

limang minuto; patie ing mumunang asag atiu babo datang ya iti qñg calalaman dili, quilub na ning panaun a mesabi, piyayalilan ing pangabili ra ding asan qñg asag. Qñg Manila at caring balen a caratig na ing cusut o pilagarian yang panangab da o caya ing apa na ning pale. Ding asan a salanyasi tatamban dong anti nong tinapa. (Qñg "Boletin ning Buro de Ciencias").

## *ASAN A DRININAN TOYO A BILAD*

20 asan a e daragul qñg 12 sentimetro
10 casacmal a asin

Wasan la ding asan qñg danum qñg dayatmalat at dinan lang asin. Pabustan lang mica asin quilub ning atlu o apat a oras at nung atalaban nano ning asin ibilad la qñg aldo anggang langi la.

Mallari la namang palangian ding asan a mangaragul qñg anti caniting paralan; dapot cailangan iiaco ing calisquis, bituca at asang.

Ding asan a pepalangi luluat lang macabang panaun. Ding asan a buburuan gagawan da la naman qñg anti iting paralan, dapot qñg lugar a ibilad do qñg aldo, patablan lang asin at bibili ro caring datucanan. At ding datucanan a reti ibibitin do caring mangatas a lugar mapilan aldo ban maco ing sabo ring asan. (Buro de Ciencia).

## *BAGONG A PARO MANGALATI*

2 tasang paro mangalati
2 tasang tapung mais a linutu

Piyabe a bayan ing sablang iti at pabustan madunut qñg metung a boting malualas a asbuc.

Ing bagong a iti caugalian cacanan da ding calulu. Gagawan dang panabe caring gule. Nung iguisa iti a cayabe na ning camatis at sitcharon maniaman. (P. V. de K.)

## *BAGONG A TALABA*

1 tasang talabang leco caring carelang balat
1 cucharang asin

Wasan la ding talaba qñg danum dayat malat ban manatili ing lasa at maingat ilaco ding pirapirasung nakar a mengayabe qñg laman. Patie apatulu na ing danum ibili la qñg botella at dinan lang asin. Caugalian yapag iti a ating cayabe ditac a laya at camatis o caya guisa qñg ditac a sibuyas at taba. (P. V. de K.)

## *TALABANG ISUSUBLI QNG CAYANG SARILING CONTSA*

1 dalayap
25 talabang maragul a ating balat
1/2 librang danum ban mallari lang lumbug ding talaba
2 cucharang asin
ditac a pulvus paminta.

Dinan asin ing danum at pabucal. Patie melinis no ding talaba ibili la qñg danum a bubucal. Patie ñgañgañga no ding talaba, ilaco na ing danum at isumdu lang iñgañga. Ilaco ing anggang nakar a macayabe qñg laman ning talaba at budburanan ditac a paminta at dinan pengiling dalayap o calamunding. (P. V. de K.)

## *TORTILLANG TALABA*

1/2 tasang talabang saguiwa a leco balat
1 camatis a malulut
3 cucharang taba

Iguisa ya ing talaba qñg camatis at yabe ya qñg ebun. Qñg metung a cuali iguisa ya ing ebun a sebulan at dinan yang forma antimo ing tortilya. (P. V. de K.).

## *QUILAIN ASAN*

1 sibuyas a pengiling mapinung mapinu
1 tasang diris
2 camatis a malulut a pengili
4 cucharang aslam a maslam
laya at casantingan a asin.

Ilaco la buntuc ding asan a mangalati at pamaslan la caring quecong taliri ban langapitna la. Ipalbug la ding laman da ding asan qñg aslam, anggang tuling la, yabe la ding anggan casangcap na at timplan ditac a asin. Ing quilain a iti mayap pacaratang pamangan. (P. V. de K.)

## *ISDANG TINUSTA*

Ding recadong ibili quilub ning asan.

4 apat a ebun (pengili)
1 tasang pulvos ning tinape at peñgiling sibuyas asin at paminta
Ing salsa:
4 a ebun a lutu
1/2 tasang aslam
1 cucharang mantequilla asin at paminta
1 maragul a asan.

Linisan ya ing asan atsaca pañgilian atsaca asi-Piabeabayan ing anggang recado atsaca ibili quilub ning asan, tayan ban e miugse ing laman quilub. Ibili qñg cawali a ating ditac a danum ban malutu. Nung lutu na isaca atsaca ibili qñg metung a bandejado. Ilutu ing salsa atsaca ibili babo ning asan.

## *PESCADO EN ADOBO*

5 larang castila
4 cucharang aslam
2 bulung laurel
2 sibuyas
3 cucharang taba
1 cabinutil a bawang
ditac a danum

Linisan ya ing asa natsaca pañgilian atsaca asinan, nunug maluat luat baguia ipiritu ya. Nung meyari na ing pamamiritu atsaca ibulug ing bawang, sibuyas, bulung laurel at peñgiling lara qñg cawaling pipamirituan. Iguisa ing sabla. Timplan mu namang aslam. Nung malambut ne ing lara atsaca ibulug ing asan at pabucalan limang minuto atsaca isaca.

# Catlunq Danqca

## *ING PAMAGLUTUNG MANUC*

*Arregla ning Palemutian a Rellenong Pavo*

## *RELLENONG PAVO*

(Mallaring ating butul o ala)

3 tasang guiniling laman babi
1 tasang pili
1/2 tasang almendro
2 tasang danum
1 pavo
2 cucharang mantiquilla
4 a ebun
ditac a asin at paminta

Linisan ya ing pavo at sagsagan ya manibat qñg

picho angga qñg atian. Ilaco ing anggang laman lub at wasan mayap at dinan asin. Yabe ing guiniling a carne qñg pengiling ebun at yabe mu naman ing anggang aliwang recado. Dinan mu namang pasas. Caibat nita ibili qñg quilub na ning pavo, atsaca tayan mayap ban e miugse ing laman. Ibili qñg quilub na ning hornung mapali, parating cuscusan mantequilla ban e ya lañgi ing pavo; isundu ing pamilutu anggang malutu yang malutu ing pavo. Caibat nita isaca ya at dinan yang palamuting dalayap, at dinan yang sibuyas, a malagu qñg tuctuc a anti mong sampaga, at palamutian la namang papel ding cayang bitis ban masanting lang lon. Ing acetunas mayap ya naman gawan palamuti. Caibat nita ibili qñg maragul a bandejado ban yapag.

## *RELLENONG MANUC*

1 manuc a leco butul
3 cucharang atcharang pengili
2 cucharang taba
2 ebun a ligang pengili
6 camatis a malulut
1/8 kilong laman vaca o manuc
2 patatas a liga at pengili
1 sibuyas a mangaragul
1 lunganisa especial

Ing manuc a leco butul ibabad qñg ditac a aslam, asin at bawang. Tadtaran ing carne. Pangilian yang mafino ing camatis, sibuyas, atchara at aliwa pang cabaye na. Iguisa qñg taba ing sibuyas, camatis, carne at aliwa pang alutu. Ing lunganisa ilutu qñg ditac a danum at yalu qñg carning guisa. Ing anggang guisa ibili quilub na ning manuc pati ing

ebun a liga. Tayan ya ing gulut na ning manuc at balutan ya qñg imalan a maimpis. Ilaga ya qñg ditac a danum anggang lambut ya ing manuc bayu ya ipritu qñg taba, pibiiing biling ya ban canita pareu ing cayang panga lutu.

## *MORCON MANUC*

1 manuc a e masiadong maragul
4 patatas
2 ebun manuc o iticcacliga ebun itic a liga
2 camatis a malulut
2 binutil bawang
2 cucharang taba
Ditac a recado
1 sibuyas
1 cucharang asin

Ilaco ing butul na ning manuc, pangalaco na ning butl ibubu yang pasibayu, ipalub ya ing tinalip at ligang patatas, at in gebun a pengili. Gapusan ya qñg sinulat ing manuc, ban e miugse in glaman quilub o caya tayan ya ing lugar a sinugat, balutan ya qñg metung a servilleta o aliwang imalan at ilutu ya qñg metung basung danum ban lambut ya. Pabangluan yu ing bawang qñg taba, piyabayan ing sibuyas at camatis at yabe caniti at queti ya naman iguiguisa ing morcon; dapot ilaco ye pamu ing balut; paburen qñg taba anggan mica itchura yang guintu at dinan ditac a sabo pilagan manuc. Nung buri yu ing carne ing ilutu qñg lugar ning manuc mallari. (P. V. de K.)

## *PETITORIA DE GALLINA*

1 manoc a dumalaga

2 ebun a malutu
2 cucharang mantequilla
1 sibuyas
1 cucharang arina
1/2 cucharang asin
1/7 cucharang paminta
1 cucharang sabo dalayap
1 pirasong perejil
3 tasang danum a bubucal

Linisan at pañgilian ing manuc qñg ustung dagul at pabucal qñg danum a bubucal anggang 15 minuto. Isaca at ilaco ing sabo. Ibili ing taba qñg cawali at ipiritung baguia ing manuc a ating abe perejil at sibuyas a peñgili. Patie malutu na ibulus ing pipaglagan. Timplan asin at paminta, at nung malambut ne ing manuc ibili ya qñg metung a datucanan. Ibili qñg sabo ing arina at yabe mayap qñg danum a marimla at parayuputan. Salacan qñg maimpis a imalan o siname saca yabe ing malutu ning ebun at sabo dalayap. Ilutu pang baguia atsaca igogo. Ibulus qñg manuc iti atsaca yapag na.

## *GAINDUNG MANUC A TINIIM*

1 capon o gaindung manuc a mangebun
1 capon malati at capitnang alac qñg ungut

Ing gaindung manuc a dapat mataba sana ibili ya qñg metung tasang maragul o caya qñg metung a pasu; danuman baguia at yabe ing alac qñg ungut, o hinebra pilipina at casantingan a asin; tacpan mayap qñg bulung saguin a cararatucanan na at ilutu yang anti mo nung ausan de "baño-maria" quilub na ning atlu o apat a oras. Ing lutung iti gagamitan

da nung domingo qñg marangle carin qñg Cebu. (T. V. de V.)

## *ALANGAN A MANUC A ATING SARSA TSOKOLATE*

1/2 manuc a alangan, e masiadung maragul
2 pastillas ning tsokolate
1/2 cucharang asucar
2 cucharang taba
3 patatas
1 sibuyas a mabilug
2 camatis a beti
4 cucharang aslam
ditac rekodo at casantingan a asin.

Ing anggang piyabeabayan a iti miagnan agnan iyabe qñg metung a caserola ilutu qñg metung a basu at capitnang danum anggang lambut ya ing manuc at dayuput ing sarsa.

## *ING MANUC A DINAN SARSA*

1/2 manuc a pengili
2 cucharang taba
5 bulung quinse

Iguisa ing manuc at isaca o ilaco qñg taba, aguiang capitna mu ing pangalutu. Qñg tabang melacuan qñg cawali iguisa ing kuinse, atsaca sabon meutng basung danum at abayanan metung basung arina. Caibat na ning mumunang pamamucal yabe ya ing manuc a piritu at paburen qñg mainang api quilub ning atlung minuto o capitnang oras. Nung ating saguiwang guisante gugulayan mallaring yabe sasanting ing itsura ning guisa. (U. de T.)

## *ADOBONG MANUC*

1/2 manuc
1/2 librang laman babi a ating taba
1/2 basung aslam, at nung ala aguiang capat a daque ning metung a tasang pislang dalayap o calamunding.
10 binutil bawang
ditac a rekado at
1/2 dinunut a atchete.

Qñg metung a basung danum ilutu ñgan ing miyabeabe iti at pabustan langi ing danum qñg cayang panga tangab anggang alang mitagan nung e mu ing marayuput a sarsang taba. Ing lutung iti ya ing caugalian a asanan da ding magobra qñg marangle at babacalan da qñg marayung marangle at iti ya nung misan, ing asanan dang tungal ditac quilub da ding dacal a aldo, uling e masisira. Mallari mu namang maglutung adobo aguiang alang laman babi; dapot qñg lugar na niti ique ing aduang cucharang taba. Ing lutung iti macabague macabague caring ayup a acacua ra ding mamaril, ania iti ya ing buri rang lutu. (E. M. de K.)

## *TSULETAS A MANUC*

2 puad manuc pati bitis
1 ebun
1/2 cucharang asin
3 cucharang malinis a taba

Gawan apat a daque ding aduang puad manuc at icawani qñg laman ing butul, subali qñg bandang wacas na, pucpucan ya ing laman anggang lumapad ya, at dinan asin at pabustan ya ing laman anggang lu-

mapad ya, at dinan asin at pabustan mapilan pe-nandit, ban talab. Batian yang mayap ing ebun; ipalbug ya queti ing tsuleta at aslam at pirituan ya anggang malutu ya at mica cule guintu. Nung ating bischosong dinunut o arina budburanan ing tsuleta bayu ipiritu. Qñg anti caniti sumanting ya itchura. (P. V. de K.)

## *KETSUP*

1 asan a casantingan a dagul o capitnang manuc
1/4 kilong carne
1/2 sibuyas a fino panga guili
1 pulgadang balat canela
2 camatis a malulut at pengili
2 cucharang quesiap
2 cucharang taba

Iglisa qñg aduang cucharang taba ing capitnang sibuyas, atsaca ibulug ing aliwa pang cayabe at sa-ben metung tasang danum. Pabustan qñg api ang-Schuck).

## *APRETADANG FILIPINO*

1/2 manuc
3 camatis a malulut
1 sibuyas
3 binutil bawang
2 cucharang taba
2 camuti o patatas at 2 larang castila

Pabangluan ing aduang binutil a bawang qñg taba, ituqui caniti ing sibuyas camatis at ing manuc a pengili at iguisa, atsaca dinan sabo metung ba-sung danum. Patie mepitna ne pangalutu ing ma-nuc, yabe ya ing camuti at titimplan asin. Pabus-

tan qñg api anggang dayuput ing sarsa. (P. V. de K.)

## *PANSIT MALABON*

1/8 kilong miki
1/4 kilong bihon
1 cabucuan a bawang
1/8 kilong laman babi at ditac a sime laman manuc
30 paro casantingan a dagul
1 tasang danum
2 cucharang pengiling quinse
2 sibuyas
2 tocua
2 ebun a lutu
1 cucharang patis (quesiap)
8 calamunding

Talipan la ding paro,, guilian ya ing laman babi mangalating daque, ibabad ing miki at bihon qñg danum a malinis, at guilian ya ing tocua, sibuyas, at lutung ebun.

Isingcocha ing bawang anggang manglu, at iguisa ing sibuyas, ing babi, paro, tocua, at quinse. Caibat nang malutu niti, ilaco yungan qñg cawali at iyalili yu ing miki at bihon a pabucalan qñg ditac a danum.

Caibat nita ibili qñg metung a bandeja ing miki at bihon, qñg babo na niti ing guisang babi, paro, tocua at aliwa pa, at qñg babo niti ing palamuti a ebun a pengili at calamunding.

## *CHOP SUEY*

1 tasang ligang manuc
1 tasang liga at sime paro
1/2 tasang payumpayungan

1 tasang pengiling patola
1/2 tasang pengiling babi
1 cucharang asin
pengiling lara.

Iguisa ing bawang, sibuyas, babi, paro manuc, ate at aliwa pang casangcap; dagdagan toyo, asin, lara, at mangalating paro. Pabucalan 15 minuto. Idagdag ing repollo at patola at catataulian ing sabo at arinang pamalut. Pabucal anggang lambut ing gule.

## *CHOP SUEY*

2 tasang carneng pengili
1 tasang apio, pengili (celery)
1 tasang marayuput a sabo
Purvus curi (Currie Poweder) Asali caring grocery
1 sibuyas a pengili
asin, ban micalasa
ditac a taba ampon nasi

Iguisa ing sibuyas at apio; ibulus ing sabo, dinan asin, curi. Nung matapang ing curi ditac mu ing ibulug yu. Ilutu yu saguli at saca pota mibili cong ditac a carne. Ibulus yu qñg lele ning sillo ing nasi.

## *CHOP SUEY A MANUC (LUTUNG MACAO)*

1 manuc
1/2 cucharitang pengiling laya pino
1 tasang bulung sibuyas
1 tasang apio (celery)
1 cucharang toyo
1 librang carneng babi
1 binutil bawang

1 larang maragul
1 cucharang asucar
2 cucharang taba

Picacawanian yung mangalati ing manuc, ing carne at bawang, ing sibuyas, payumpayungan, apio at lara. Ipali yu ing taba qñg cawali atsaca yu ibulug ing carne. Ibili yu ing asucar, arina, toyo at ing anggang macatagan a casangcap, itauli ya ing manuc. Dinan metung tasang sabo at ilutu yu na. Yapag yung mapali.

## *SUKIYAKI*

1 manuc (malati)
2 tasang kibal
1/2 tasang payumpayungan
1 malating repollo
2 ebun
1-1/2 cucharang asucar

Yaregla ya at linisan ing manuc. Ilaco la ding butul at guilian ang casantingan a dagul. Ipiritu ye ing manuc bayu ye yabe ing repollo, sibuyas, payumpayungan, kibal, at chicharo. Dinan toyo at dagdagan ditac a danum nung cailangan. Patie malapit nang malutu, yabe ing asucar at ebun a beting baguia. Piabayan.

## *SUKIYAKING JAPON*

2 manuc
1 kilong repollo
1/2 librang payumpayungan
6 sibuyas a malagu
1 sabop a abias
1 librang saguiwang camangyang
3 tasang pengiling labung

1/2 librang guisantes, malagu
1 cucharang asucar
4 ebun
toyo ban mica lasa

Balatan manuc, ilaco ing butul at taba. Ibucud yu ing taba. Pangilian yang cuadrado ing manuc: wasan ing sablang gule. Pangilian yeng cuadrado ing repollo ibucud yu, gawan yung adua ing gisantes, camangyang, sibuyas at payumpayungan. Picacawanian ing gule. Ipiritu yu ing tabang manuc qñg maragul a cawali atsaca ibulug ing manuc. Patie malutu ne ibulug ing gule at toyo ban mica lasa. Patie malait nang isaca dinan yung asucar. Piabayan yu, ibili ya ing ebun a sebulan at ibulug yu. Yapag yu na.

## *TINOLANG MANUC*

1/2 manuc a e masiadong maragul
2 caputut a maragul a opu o caya patatas
2 binutil a bawang

Pabangluan la ding aduang binutil a bawang qñg taba at queti ya iguisa ing manuc a pengili. Caibat na ning 5 minuto sabon aduang basung danum. Pangalambut na ning manuc yabe ya ing opu a pengile tia tungal dali ing capal. (P. V. de K.)

## *SARSANG PARA QNG LICHUN*

1 ate babi a lilichunan
1 tasang aslam a tutung maslam
2 cucharang tapung abias, o caya arina o dinunut a biscocho
1 cucharang asucar
3 binutil bawang

Inangnang ya ing ate at daldacan ya qñg asung. Pabanglu cayung bawang qñg taba at queti yabe ing aliwa pang cayabe, sabon capitnang tasang danum at timplan qñg casantingan a asin at aslam. Nung dacal la ding visita, ban e caculangan sarsa, mallaring dinan yung dacal a biscocho o arina. (P. V. de K.)

## *ALMONDIGAS O BOLABOLA*

1 tasang tidtad o dildac a nanu mang clasing carne. Ing laman na ning manuc o nanu mang carne mallaring piyabeabayan, ban magustu ing caracal na. Ding anggang clasing asan mallari lang gawan bola bola o almondigas, aguiang miyayaliwa ing pangá lutu, dapot cailangan mu naman ing pamiabe abe at daldacan ban a mamutug mutug.

1 ebun manuc o itic
3 cucharang taba
4 camatis a tidtad
2 binutil bawang
1 sibuyas a tidtad

Batiyan yang mayap ing metung a ebun, yabe queti ing carning dildac, timplan asin at budburanan ditac a paminta. Gawan la ding casantingan a dagul ding bola bola at nung mabilug nala pirituan la qñg tungal ditac a api anggang lumutu la at isaca. Qñg taba muring pipirituan ding bola bola, pabangluan ing dildac a aduang binutil bawang, queti iguisa ing camatis at sibuyas atsaca sabon anam a cucharang danum, anggang maguing anti mong sarsa. Ituqui lang ibili queti ding bola bola at pabustan la qñg api anggang mucal la. (P. V. de K.)

## *MANUC A ATING BULUNG LARA*

1/2 manuc a e masiadong maragul
1 pingan bulung lara
3 binutil bawang
2 cucharang taba.

Pabangluan la qñg taba ding atlung binutil bawang anggang maguing mabanglu at yabe ing pengiling manuc; caibat ning limang minutu sabon qñg carampatan a danum at sucluban anggang lambut. Patie malambut na ibulug ing metung a pingan bulung lara at pabustan mucal anggang 3 minutu at yapag yu na canita. (P. V. de K.)

## *CARICARING MANOC*

1/2 manuc a pengili
1 tasang pigang ungut a alang samut
1 sibuyas
1/2 cucharang taba
1 tasang sime asabatse o anam a pengiling patatas

Qñg lutung iti mallaring gamitan ing mitagan ligang manuc. Iguisa ya ing manuc qñg sibuyas, dinan metung tasang sabo patie malambut ne ing manuc yabe ing gule. Ing piga na ning ungut yabe qñg melutu na, dapot itang mumunang piga, at ipabucal limang minutu bayu isaca. Nung ing manuc a yan sobra mu qñg aliwang pamangan, ilaga ya qñg danum at paca palambutan ya layun ya pang dagdagan pigang ungut a alang banto.

## *KOKRETAS A MANUC O ASAN*

1 tasang manuc a tidtad o laman ning asan

1 sibuyas a tidtad
6 patatas
6 cucharang bayung mantiquilla at malinis
1 ebun
Casantingan a asin
3 cucharang dinunut a biscocho
3 binutil a bawang

Magamit qñg lutung iti ing mitagan a manuc a ningnang pesa o piritu at aliwa pa. Qñg mantiquilla aguiang megamit na pabangluan qñg bawang, at nung mabanglu na, yabe ing sibuyas, camatis, at asin at queti ya iguisa ing manuc. Patie lutu ne ibili ya qñg metung a pingan at pamartian yang anam o walung parti a parapareu. Ibili ing patatas, atsaca talipan at dunutan mayap angga qñg maguing anti mong halea. Pamartian munaman qñg anam o walung tumpuc a parapareu at gawan bola bola ing balang tumpuc, ipadulang qñg dinunut a biscocho ban misinup quilub ing manuc. Ing balang bola ipalbug ya qñg piabe ebun at biscocho at ipiritu qñg taba anggang maguing malutu ing color. Ing lutung iti mallaring anianan nung mayap a pangalutu. Caugalian yapag iti caring banquete a caring visita. (P. V. de K.)

## *PICHON A DIRINAN SARSA*

Caibat nang milaco laman quilub ning pichon ilutu ya qñg taba anggang malutu lutu ya; dinan yang ditac a camatis, bantuan ditac a danum at aduang tasitang sabo; daldacan ing leco laman quilub cayabe ning tinimplan a bawang, at laman tinape; ibulug qñg sabo bayu ibulus qñg pichon at pabustan mucal qñg ditac a penandit.

## *PUGUNG LUTU QNG "A LA AMERICANA"*

Caibat lang asadia at alinis ding pugu paluban lang tabang baca, ditac a asin a liguis, atlu o apat a binutil paminta. Caibat arinan taba qñg Aceite, dinan ditac a danum a ating asin, angga qñg mitacpan la ding pugu caniti; at pabustan mucal nang mucal angga qñg langi ing danum a quine, at patie mipataban ne qñg sarili rang tabang lulual, dinan sarsa qñg metung basung gatas, aduang ebun, at aduang onsa (4 cucharang maragul) ning chocolateng guiniling a pino ing lutung iti yapag mapali.

## *ARROS A LA VALENCIANA*

Mipiritung larang maragul at saguiwa (larang castila a e maparas) a leco butul at tangque, at tistas a tulucaba; isaca caibat nang melutu, at ibili ding tidtad a sibuyas anggang malutu lutu na, at ing camatis a tidtad patie miguisa nang mayap ing sablang iti yabe qñg abias at pabustan miabe abe iti atsaca bulusanan sabo putsero o danum, at pabustan anggang malutung mayap. At nung yapag na iti ibili la babo ding malulut a lara.

## *ING PAMILACO QÑG BUTUL NING MANUC*

Paten ya ing manuc. Lubacan ing balat a babalut qñg butul na ning bitis.

Ibili yang macasacab ing manuc qñg sangcalan. Cuturan yang macapitna ing gulut na at iqui. Lon ya ing butul na qñg gulut. Icawani ya ing laman qñg butul na qñg gulut.

Culiutan ya ing laman anggang ing pisuglungan na ning pacpac at catawan mayabut. Ilaco ya ing punta na ning pacpac qñg pisuglungan. Icawani ing laman qñg bitis at qñg butul; ingatan ban e ya masira ing balat. Macanian mu naman ing gawan qñg casumañgid a pacpac at pago. Culiutan ing laman qñg butul qñg pago pababa angga qñg butul qñg salu. Icawani ing laman qñg balat a macabilug. Cunan ing laman qñg taguiang; ingatan mu qñg e mabusbus ing amad ning atian.

Culiutan ing laman a atiu qñg caduang pituglung qñg bitis. Itulac ing laman ban micawani qñg butul. Macanian mu naman ing daptan qñg casumangid a bitis.

Itas ye ing buñgo a macawani qñg laman.

# Capat a Danqca

## ING PAMANGAWANG SOPAS
## MOR GUI GUY TONG (*Sopas Manuc at Cuat*)

3 tasang cuat a pengili
3 4 tasang manuc a pengili mu naman
M tasang sung tong (sopas de china)
2 ebun
1 2 cucharang gawgaw
1 cucharang salsa china
1 2 cucharang larung mani

Pabucal ye ing cuat 1/2 oras at patictican ampon dinan sung tong pabucal 15 minutos pa. Ibili ing pengiling manuc, ing ebun a sebulan, at ing aliwa pang sangcap. Isaca yu pangabili ning gogo. Dinan palamuing amun babo.

## ARP TONG (*Sopas a Itic*)

asin ban mica lasa at mapilan patac a laru
1 casantingan a dagul a itic alang butul
1-1 2 tasang pengiling payumpayungan
2 tasang labung
4 tasang apio (celery)
1 cucharang salsa china (asaling yari na caring Grocery)
2 cucharang larung mani
mapilan patac larung sesamum (Asali caring Almacen Macao)
1 4 cucharang gogo
Asin ban mica lasa

Guilian cuadrado ing sabla. Ipali ya ing cuali 1/2 minuto. Cuscusan yang laru. Ibili ya ing itic, a pengili mu namang cuadrado, yabe ing salsa china at ing gogo. Patie bubucal nang 1/2 oras ing sung tong ibulug yu na ing itic a linutu. Pabucal 1/2 oras. Dinan pengiling amun babo.

## COY TONG (SOPAS A GULE)

Nanu mang gule pengili anggang tungal dali caba.

1 calating laya
10 tasang sung tong (sopas de china)
ditac a asin ban mica lasa

Ipali ya pamu ing cuali 1/2 minuto. Cuscusan yang laru at pabustan yeng micapali pa anggang 2 minuto. Ibili yu ing asin saca ing gule at laya. Igogo yung madalas angga qñg langi ing sabo, 1/3 ing mitagan. Dinan sung tong at saca pabucal pasibayu. Tamban yu nang tamban angga qñg langing baguia. Ing luat ning pamaglutu agpang qñg; lambut o sias ning gule.

## *SOPAS A LUTU QNG "A la Juliana"*

Milagang bichuelas qñg sabo ning carne o asan, pabustan malaso baguia, caibat na nita salacan atsaca isabo caring pengiling tinape tinusta qñg taba.

## *SOPAS A LUTU QNG "A la Juliana"*

Wasan mayap qñg danum a marimla ing anggang clasing gule anti mo ing koles, pechay, lechugas, repollo, sibuyas, grabansos, at aliwa pa. Cai-

bat nita ibii qñg metung a malinis a basan at paslan mayap; caibat na nita tadtaran mangalati atsaca iguisa qñg taba, bantuan tungal ditac sabo putchero, at pabustan qñg undap undap a api quilub ning aduang oras anggang dayuput mayap.

## *SOPAS A TALABA*

1 tasang laman talaba o metung a platung tulya
2 cucharang taba
1/2 tasang abias
3 basung sabo
1 sibuyas a pengili
3 binutil bawang
1 bulung laurel, ditac a quinse a tidtad qñg asin

Isingcochan ing bawang at sibuyas saca ing abias, at yabe ing talaba o tulya at aliwa pang sangcap. Ibulus ing sabo. Pamamucal na bawasan ing api anggang malutu. Bayu yapag ilaco ing balat ning tulya at yabe ing quinse at bulung laurel.

## *SOPAS A PAMIESTA*

3 basung sabo carne at manuc a liga a ating amon filipino
1 sibuyas, ditac a recado, asin
3 ebun
2 tasang gatas
1 quesong Laguna

Sabulan ya ing ebun, lasawan ya ing queso at piabayan ñgan iti qñg gatas. Ibili qñg metung a cacerola at ibili qñg bubucal a danum a baño maria. Pabie mebilug na at melutu parimlan. Pangilian a cuadrado at ibili qñg sabo a mapali bayu yapag.

## *SOPAS A LA JULIANA*

1/4 tasang pengiling kibal a saguiwa
1/4 tasang pengiling labanos
1/4 tasang pengiling culubasang malutu
1/4 tasang pengiling pechay
1/4 tasang pengiling opu
1/4 tasang pengiling patatas
1/4 tasang pengiling sibuyas

Yalbus ing gugulayan. Pabucal aduang basung sabo carne o manuc a ating timplang asin. Ibili ding inalbusan a gugulayan qñg sabo anggang malutu.

Mallaring abayanan pan de sal a pengiling mangalati a frito bayu yapag.

## *SOPAS A CAMATIS*

8 camatis
4 basong sabo carne o manuc a liga
4 a ebun a liga at pengili
1 tasang pengiling abichuelas verde a lutu qñg danum ditac a arina at casantingan a asin.

Pangilian la ding camatis at pabucalan qñg sabo. Patie lutu na dinan arina at salacan. Ibili la ding abichuelas verdes qñg sabo at pabucal. Yabe la ding ebun a pengili bayu yapag.

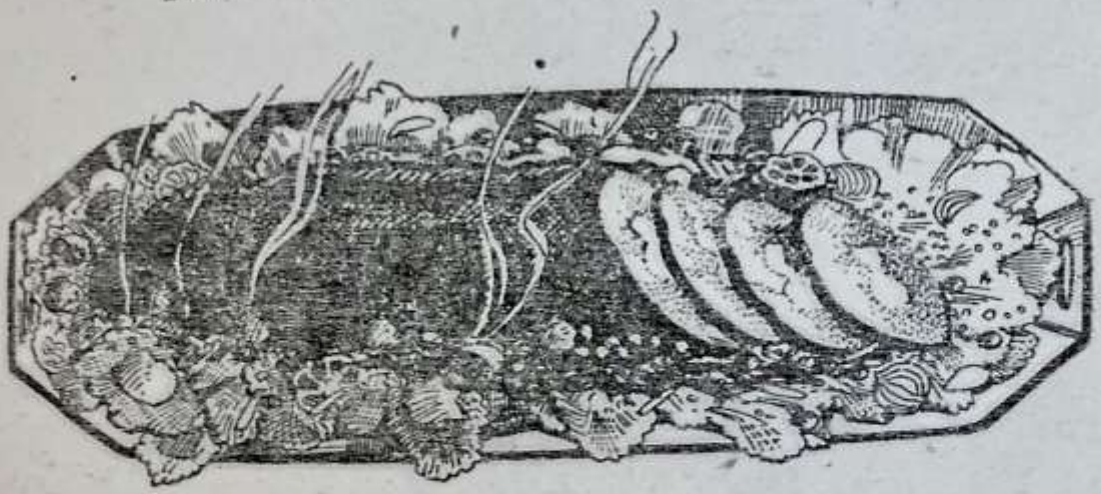
## *SOPAS MAIS*

2 tasang mais a malagu a quinayud
3 basong sabo manuc o carne a mataba
1 pichung manuc a pengili
2 binutil bawang
1 sibuyas
1 cucharang taba
Casantingan a asin.

Isingcochan qñg taba ing bawang sibuyas at manuc bayu ibulus ing sabo. Patie bubucal na ing sabo yabe ing mais. Timplan qñg asin at yapag mapali.

# Calimanq Danqca

## *ING PAMAGLUTUNG CARNE*



*Aregla ning Pelamutian a Rellenong Carne*

### *RELLENONG CARNE*

Carne
bawang
pasas
pamintun
asin
danum
paminta
laurel
mantequilla
ebun

Pañgilian maimpis ing carne at iguisa qñg cawali a ating mantequilla, cayabe ing bawang, paminta, laurel, at pamintun. Dinan ditac a mantequilla. Milutu cong ebun atsaca lasawan ya ing ebun a cayabe ning pasas. Caibat nita ibili qñg lub ning carne atsaca tayan ban e miugse ing laman. Pirituan qñg mapaling mantequilla.

## *RELLENONG CARNE*

Cumang lomong carne at pangilian yang maimpis o mangalati at iguisa cayabe ning bawang, paminta, casantingan a asin, ditac a danum, laurel, at paminton. Dinan ditac a mantequilla. Milutu cong ebun at guilian ye ampon ipalub qñg carne a cayabe ning aliwang cayabe linutu at caibat nita tuclipan ya ing carne at talian o tayan ban e mibulus. Ilutung pasibayu qñg casantingan a taba.

## *PUCHERO GUISADO*

Cuma cong laman qñg bandang taguiang na ning babi atsaca qñg balacang na ning baca a misisindacal, ipabucal qñg curan ating atlu o apat tabung danùm, sagapan ing bula at pabustan mucal labing limang minuto.

Caibat nita buluganan yung garabansos, petsay, repollo, bitis ning manuc a saguiwa, hamon; pabucal limang minuto, at ibulug canita ing sime gandus, culubasa, opu, camatis at patola, timplan ditac a asin at pabustan qñg mainang api ban lambut ing laman at ing sangcap.

Nung buri yung dinan zoriso lalung mayap para lalung maniaman. Caibat sinaca qñg api ing lutung putsero iiaco qñg pilulutuan ing laman carne at iguisa. Caibat nang miguisa isubling pasibayu ing gule at ibili canita qñg bandejado o nanu mang maragul a pidatucanan.

Ding gule a cayabe caniti isoso la qñg camatis ban lalung maniaman.

## *ESTOPADONG TAGALOG*

1 kilong carne ning babi a ating taba
2 basung maragul a danum
1 basung aslam
1 maragul a tasang asucar
tungal ditac a recado ing balang clase
2 sibuyas
3 cabucuan a bawang
5 saguin a saba
1 copitang hinebra

Pirituan ing carne. Ing mitagan a carneng piritu mallaring gamitan qñg lutung iti. Ing asucar a ating ditac a asiam dulucan qñg metung a caserola, patie maguing api na ing pangasilab na ning asucar, ing macatagan a aslam ampon danum yabe, sabulan mayap at iti yang gamitan peca sabo. Magsadiang metung a curan at ing buldit na quilub dinan ang paniangga, ban e mipacat qñg buldit na ning curan ing lulutu. Qñg curan a iti piabeabayan ing anggang miyabe abe, macanian munaman ing peca sabo a silaban a asucar atsaca tacpan mayap qñg bulung saguin, ban e macasiñgo. Pamamucal na bawasan a tañgab at pabustan qñg tungal ditac a tañgab, anggang lambut ing carne. Ing lutung iti luluat pabulan atsaca mu ipali nung yapag. (P. M. de K.)

## *METSADONG FILIPINO*

1/4 kilong carne
1 pirasong tabang babi a aduang dali capal
1 ebun manuc
2 cucharang aslam
3 cucharang taba

Isalucsuc ya qñg carne ing taba na ning babi, macanian munaman ilaga yang lutung lutu ing ebun at layun yang ilaco balat, atsaca ya pangilian; qñg anti ating ayus ibabad ya qñg aslam, dinan ditac a paminta at timplan aslam. Caibat na ning apulung minuto iguisa ya qñg taba at patie melutu lutu ne dinan metung basu at capitnang danum at pabustan qñg ditac a api, anggang dayuput ing sarsa. (P. V. de K.)

## *GISADONG CARNE A LA ESPAÑOLA*

Mibili cong tidtad a carne qñg cawali at palbug yu qñg taba, perejil, sibuyas, mapilan pirasung bawang a pengili at patie malulutu na ing carne, ilipat qñg metung a balanga. Dinan ditac a paminta at ditac pang danum ban pilutuan, at nung buri yu mallari nang recado. Caibat nita dinan patatas a pengili at ilutung miyabe abe.

## *CARICARING PATA NING BACA*

1 pata ning baca
2 pusung saguin saba
3 balasenas
1/2 cucharang malating atsuiti o pamintun
1 cucharang taba
3 cucharang mani o pulvus cacawate
3 binutil a bawang

Ilaga ya qñg limang basung danum ing pata na ning baca at nung malambut ne ilaco ya butul atsaca ya pangilian. Pabangluan la ding atlu cabunitil a bawang qñg taba atsaca iguisa ing anggang cayabe na, subali qñg mani. Caibat na ning limang

minuto, ibili o ibulus qñg linutu ing sabo a pilagan pata, atsaca ituqui ing pulvus cacawate o dinunut a mani, ban dayuput ing sabo. Ing lutung iti yapag a ating cayabe baguc paro malati o alamang. (E. M. de K.)

## *CASIDO EN ALBONDIGUILLAS*

Tadtad cong laman baca a ating cayabe laman papas, dinan taba at mapilan a ebun a lutu, asin at paminta, imasa yung mayap at gawan mangalating bola bola atsaca ilutu qñg taba at yapag yung ating salsa picante.

Para lalung sumanting ing lutung iti imasa yung macabucud ing ligang papas at timplan asin atsaca gawang bolita at palubanan yu ing mebanguit babo.

## *COCIDO A LA BENEDICTINA*

Miguisa cong sibuyas a mangalating pengili, dinan metung cucharang arina, at anggang malutu; bulusanan metung basung vino tinto, capitnang basung sabo, ditac a tidtad a payumpayungan, asin at pamintang liguis, laurel, tucino at caibat malutu, ibulus qñg sabo ing pengiling carne a atiu qñg metung a cawaling alominom a mallaring paluatan ing baya ning api anggang capitnang oras bayu yapag.

## *PICADILLO*

Tadtaran ya ing laman baca at iguisa qñg taba a ating mapilan a binutil a bawang at sibuyas a tidtad, piabayan anggang lambut baguia caibat na nita minangnang cong papas at pamirasuan yung mangalati cuadrado at dinan sabo, ditac a asin at pamin-

tang liguis at pabustan mucal at malutu ing papas bayu isaca. Qñg lugar ning papas mallaring alilan yeng opu nung sacaii panaun da.

## *CALDERETA DE CABRITO*

Pangalinis nang mayap ning cambing dinan yang taba qñg cawali, patie malulutu ne isaca ya; ituqui ing tidtad a bawang at sibuyas at isaca mu naman nung lutu na; caibat nita, qñg pisacan a taba niti, ituqui naman ing ate ning cambing at nung lutu na mu naman isaca yu. Caibat arapat ing mebanguit a iti ibulus qñg curan ing sobrang taba; yabe ing cambing, pengiling sibuyas, danum a casantingan at vino blanco, pabustan qñg casantingan a tangab a api, patie mapipitna ne qñg cayang pangalutu, yabe ing dildac, a clavo, larang mangaragul at ate a dinan taba. Pabustan qñg mainang api anggang lambut ing cambing at dayuput ing abe nang sarsa.

## *PASTEI ÇASERO*

Tadtad cong laman baca, iguisa qñg taba, timplan asin; paminta, sibuyas a pengili, metung a bulung laurel at mapilan a pengiling tocino. Patie mebasa ne iti qñg mapilan cucharang danum o sabo, balutan qñg arina at ilutu qñg orno qñg luat a metung o aduang oras.

## *PASTEI CALIENTE*

Padurutan yang metung a ulmajan ing minasang arina, at picpican ya angga qñg capal yang anti mong pesos; caibat nita lubanan yang gui

nisa atsaca balutan pasibayu ing babo ning masa, at ibili ya qñg horno at ilutu ya carin. Macanian mu naman, qñg lugar a ipalub a miagnan ing guisa qñg pamagornu, mallaring itauli, nung macanian caibat nang sinaca ning inulmang masa saca ipalub ing mesabing guisa a mapali.

## *TOSTADONG AMON*

Sali cong amon atsaca ibabad qñg danum a marimla, at pañga abac ilutu ya qñg danum a ating aduang oras ban lambut yang mayap. Caibat nita isaca ya atsaca ya ibili qñg ulmajan at ibili ya quilub ning orno a mapali at ilutu carin a ating aduang oras pa. Parating basan qñg sabo dalayap atsaca naranjita. Aduang cucharang sabo dalayap atsaca naranjita ing gamitan balang basan ya ing amon. Nung malutu ne ilaco ya ing masias a balat at dinan pasta a guewa qñg arina at malutung asucar, atsaca basan qñg catas nang naranjita ibalic pasibayu qñg orno; nung lutu na isaca yu ne.

## *CARNE PICADA*

Tadtaran mayap ing laman baca iguisa qñg cualing ating taba, bawang, tidtad a sibuyas, camatis; timplan ditac a aslam ampon asin, pabustan lambut mayap ing tidtad.

Caibat nita bulusanan danum a mapali, abayanan bulung lara at adua o atlung bungang larang maparas; yalu ing pirapirasung dayang baca at pabustan mucal anggang mitagan ing casantingan a dacal ning sabo.

## *CARNE ASADO*

Mamiling laman bacang malambut anti mo ing

lomo, pamirasuan yang maimpis at casantingan a dagul, ibili saguli qñg cualing ating casantingan a taba at toyo, patie mamaco na ing malutung cule na a atiu qñg laman isaca at dinan sabo dalayap at ibili qñg pingan.

## *HAMON COCIDO*

Patie mecutud ne ing bitis amon, ibabad ya qñg danum quilub na ning 2 oras, misan alilan ing danum, linisan ing dinat; ibili ya qñg taliyasi a ating danum, tamban mayap; patie isipan yung lutu ne saca yu ne, bacbacan ya ing balat at ibili ya qñg metung a cawaling ating vino blanco, ditac a asucar, laurel canela at klabo at pabustan anggang langi ya.

## *ADOBONG ATING PIGA*

1 gaindung manuc
1 kilong carning babi
5 cabueuan a bawang
capirasung añge
piga ning metung a ungut

Ibili ya ing bawang at yabe yang mayap qñg manuc, at carning babi, iyabe mu naman ing aslam, añge at paminta. Yambi ing manuc at carning babi anggang malutu. Adyaran ya ing ungut at pigan ya, metung tasang piga. Yabe iti anggang maguing laru ing piga.

## *DILA A LA ESPAÑOLA*

1 dila
4 patatas
2 bawang
2 camatis
tabang babi

Ibanglí ya ing dila at calisan mayap. Ilaga ya ing dila anggang lambut ya. Yabe ya ing bawang, camatis at sabo at pabustan qñg api anggang malutu ing patatas at ing sabo maguing marayuput.

## *AMUNDILAS*

1 tasang carneng tidtad, aguiang nanung uring carne
2 ebun manuc
1 sibuyas a pengiling maimpis
4 cucharang taba
2 cucharang tayo.

Ing mengatagan a lutung carni mallaring gamitan qñg lutung iti. Ing carning tidtad dinan asin, paminta, ebun, ban gawan bolita. Qñg tabang ating toyo pirituan ing sibuyas; patie malutu na ing sibuyas ilaco na qñg cawali at qñg pipirituan caniti pirituan no man ding bolita. Patie yapag na ing lutung iti dinan sibuyas a piritu ban masanting ing cayang aregla. (Miss Shuck de Mindanao).

## *CAPAYANG BUBUT A LUTUNG LIPA*

2 capayang bubut a casantingan a dagul
1 pigan bulung lara o talbus culubasa
3 binutil bawang
Patis asan, agpang qñg pamaglasa
3 camatis a malulut
1 cucharang taba
1/4 kilong carneng baca
1/4 kilong carneng babi.

Pangilian ya ing carne a casingdagul da ding caugalian a siriguelas at ilaga qñg cuali a ating danum capitnang basu anggang langi ya ing cuali.

Queti isaca ing carne at linisan ya ing cualing pipanguisan bawang at camatis at sabon atlung basung sabo abias. Ibulug agad agad ing carne at ing pengiling capayang bubut a ing capal na tiduang sentimetros. Qñg lugar ning asin patis asin a baguc ing itimpla. Patie ing capaya malulutu ne mallari yang abayanan nanu mang clasing gule; dapot lalung mayap ing bulung lara o caya talbus culubasa. (R. K. K.)

## *QUILO BABI*

1 platitong balat babi a pengiling maimpis
1/2 platitong carning babi
1 platito at capitnang labanus a pengiling maimpis
1 sibuyas a pengili
1 tasang aslam
2 binutil bawang
1 cucharang taba

Caugalian ing lutung iti gagawan ya qñg mitatagan a laman babi. Pabanglung bawang qñg taba at yang babie bau iti, at iguisa ing anggang casangcap, subali mu qñg labanus at aslam, at pangaibat na ning apulung minutu, yabe ing aslam a ating samut danum at pabustan mucal aduang besis at nung yapag-ne qñg dulang saca ya dinan labanus. Bayu gawan ing lutung iti cailangan qñg ing laman ning babi lutu neng lutu qñg danum o caya macatagan a aliwang lutu. (E. M. de K.)

## *HIGADO A LA ITALLANA*

Pangilian ya ing ate tungal dali dagul at ibili qñg metung a cualing ating tabang linaso. Dinan

ditac a aceite, sibuyas, perehil, asin at paminta (baguia mu) Ibili ya ing cuali qñg api at igogo ing lutu qñg sanduc a dutung. Pabustan qñg api anggang tucnang ing pamamilisic ning taba at ing ate naman maguing cule yang guintu. Isaca ya qñg api at yapag yang agad.

## *SESOS CON MAYONESA*

Caibat alinis at alutu ing utac picacawanian ya at ibili qñg pingan at padurutan yang ebun a mangasias at talbus lechugas. At qñg babo bulusanan yang sarsa mayonesa a e masiadong malambut.

## *CHORIZOS DE EXTREMEDURA*

Cumang 8 librang laman baca atsaca babi, abayanan pang limang librang taba atsaca tadtaran mapino; timplan asin, pamintang dildac, paminton, mapilan binutil a bawang a dildac,; amasan mayap anggang miyabe at pabustan anggang 24 oras, Caibat nita, iratuc qñg bitucang maragul ning baca atsaca talian qñg cabang buri yu aniyung cuintas atsaca isabit caibat na ning mapilan aldo ibili qñg angin anginan. Yapag lutu iti qñg mesa o qñg duiang qñg oras ning pamangan.

## *LUNGANISANG FILIPINO*

1/2 kilong carneng babi a pangilian mangalati
1/4 kilo tabang babi a pangilian mangalati
1 cabucuan a bawang a pengiling mapinu
1/2 cucharitang pulvus paminta
casantingan a asin at aslam a dalise.

Piabeabayan ing sablang iti. Ing pamiabe abe

na pabustan 12 oras o maiguit pa atsaca ipalub qñg bituca na ning babing pepalangi qñg aldo. Talian cutudcutud ing misusumangid nang punta, agpang qñg cabang buri yu at ibitin qñg labas labasan na ning angin. Nung ilutu ing balang cacutud qñg atlung cucharang danum, anggang lumutu at micataba at ing lunganisang iti tutung maniaman.

## *DIRINAN DAYA*

Aslam, asin at bulung quinse
2 tasang dayang babi a linaso qñg asin
3 binutil a bawang
1/2 kilong carneng babi a ating tabang pengili

Ilutu ya ing carning babi qñg ditac a danum, anggang lual ing cayang taba. Pabangluan atlung binutil a bawang a pilpuc at patie malutu na dinan metung tasang danum. Patie malapit nang mucal ibulug ing dayang babi a quinua. Qñg cawacasan timplan asin ing lutung iti, dinan aslam ampon bulung quinse. Patie malambut na ing carne, ilutu na ing dirinan daya. (V. P. de P.)

## *MORSILYAS*

1 kilong empilya ning babi a pangilian tiduang sentimetro.
1/2 kilong sibuyas at tadtaran fino
2 kilong dayang babi
3 cucharang asin a caugalian
1 cucharang pulvus canela
1 metro at capitnang bitucang babi.

Piabayan mayap ing misangcap sangcap a iti at isulud qñg bituca na ning babi. Talian matibe qñg sinulad at piracayan tungal carangan ing pamanali

ar busbusan qñg tenedor ing misusumangid nang punta ning balang piraso. Qñg metung a caserola pabucal cong danum a lalapo ding morsilya at ibili ri qñg caserola, pabucal quilub na ning apulung minuto. Caibat nita ibitin qñg anginanginan ban mambac qñg mapilan aldo. Ing morsilyang iti nung lutung pasibayu qñg danum at lual ing taba maniaman para qñg amusal. Maniaman mu naman nung gabe qñg putsero. (P. V. de K.)

## *TAMALIS*

2 gatang a tapung abias
3 binutil bawang
1/2 manuc a gaindu
5 cucharang taba
1/4 kilong carne ning babi a ating taba
1/2 gatang a pulvus maning tinusta.

Ilaga qñg danum ing carneng babi ampon manuc anggang lambut. Iguisa qñg metung a cuali ing bawang, ing tapung ablias a besa atsaca yabe ing sabo ning manuc. Patie lutu na ing tapung, yabe ing pluvus mani; mallaring dinan paminta, atsuwete, o paminton ban mica color. Timplan ditac a asin ampon ditac a asucar nung buri yu. Guilian yang mapinu ing laman na ning manuc at babi. Qñg bulung ning saguin a saba o butulan ibalut ing casantingan dagul dapot balang balut dinan qñg pegiling manuc ampon laman babi. Pangabalut na mayap qñg bulung a iti ing talian abaca o tiban; brili qñg metung a caldera at palbug qñg danum laun tamban anggang capitnang oras. (M. V. de L.)

## *LUTUNG EN BLANCO*

Pabucal danum, dinan grabansos at sangcapan; caibat na nita ituqui ing tocino, hamon at manuc, at saca pabucal anggang dayuput at mamala angga qñg casantingan a sabo.

## DILANG BACANG LUTUNG ESTOPADO

Caibat yang leco baluc ing dila at malinis neng mayap, ibili ya qñg metung a curan; dinan yang metung a tasang aslam, aduang cabucuan a bawang a ningnang; daldac labing aduang binutil paminta, at a "Clavo de Comer," ditac a canela at mapilan a bawang a ningnang lasawan qñg ditac a danum atsaca yabe at tacpan qñg metung a papel distrasa at qñg babo niti metung yang curan a malati a ating laman ditac a danum a pamantu, nung sacali langi, ingatan ban e tucnang ing pamamucal, at ilutu manibat qñg gatpanapun a ating ditac a tañgab; caibat nita dinan metung tasa at capitnang "Aceite de Oliva" at metung cucharang taba at pabustan anggang malutu.

## *MENUDO*

Pangilian mangalati ing laman quilub, anti mo ing pusu, ate manuc o baca: miguisang sibuyas at patie atin nang cule ibulug ing pengiling mesabi na a laman lub. Timplan ditac a taba at ibobo; caibat nita bulusanan ditac sabo putsero at pabustan lambut qñg banayad a panga tañgab. Patie mapipitna na ing cayang panga lutu yabe ing sime grabansos, patatas a pengiling mangalati a piritu at guisantes, at dinan ditac a asin atsaca pabustan lambut.

1/4 kilong carne at 1/4 butul baca
2 tasang binutil mais a saguiwa o garbansos a lutu
1/2 manuc a e masiadong maragul
4 a saguin saba o camute
1/2 capaya o aduang labanos
4 capun a petchay
8 camatis a malulut a gawan salsa
3 daling tabang babi
1 lunganisa.

Ilaga ya qñg anam a basung danum ing manuc, ing carneng baca, ing mais, ing taba ning babi at lunganisa. Patie melambut ne ing carne ibulug ing anggang casangcap na, subali qñg camatis. Ing lutung iti yapag a macabili qñg bandeja a ating cayabe sarsang camatis. Qñg paugtuan carin caugalian cacanan iti qñg pamitipun da ding matalic a pamiquilala. Mallari mu namang dinan aliwang claseng gule. (P. V. de K.)

# Canam a Danqca

## PAMAGLUTU CARING GULE

### *TIPE GANDUS A ATING CAYABE CAMATIS*

10 capun a gandus a pemutut
6 mangaragul a camatis a pengili
3 daling laya a pilpuc
2 bungang santul o 3 sampaluc a bubut
3 basong danum at ditac a asin

Ing sablang iti piabeabayan ilutu dapot e yu piabayan agad, ban ing gandus, nung canan ya e ya magatal qñg asbuc yu. Patie mical neng mayap ing gandus capitna ne pangalutu ibiling la ding atiu lalam ilang magbabo at pabustan maina ing tañgab anggang aduang pulung minuto. Yapang mapali ing gule iti. (E. M. ni K.)

### *PANGAT DING TAU DARAGA*

30 bulung gandus
1/2 kilung babi
5 asan burung casantingan a dagul
2 cucharang baguc o alamang
2 daling laya
5 pamintang bunduc a maparas
3 ungut a matua

Qñg lutung iti magamit ing labis a adobong a buru, basan baguia, ing paminta at daque ning a burung basan baguia, ing paminta at daque ning laya, ban ing sablang iti miyabeabe. Itingan piracayan qñg apulung daque at ing balang daque ba-

lutan atlung bulug gandus a macasusun, ing balang balut talian ya qñg saguiwang tiban ban e misambulat nung ilutu. Qñg calalaman na ning curan isalale ing tangque na ning bulung gandus at qñg babo na niti carin la ibili ding apulung balutan. Isadia ing sabo ra ding ungut a ating cayabe ditac a danum, dapot cailangan madayuput, dinan casantingan a asin, laya at ditac a paminta at bawang, Ing sablang iti ibili qñg curan, ing sabo lalapu qñg apulung balutan maguit capitna qñg pamagiapo. Ilutung capitnang oras at patie maguing laru na ing sabo mallari yu nang apangan ing pinangat a iti. Nung buri yung tutung maparas ing pinangat, dinan guiniling a paminta ing sabo; at nung buri yu namang mapilan la mung balutan ding maguing maparas ibili yu quilub ding balutan a reti ing guiniling paminta. (A. D. de G.)

## *NASLAMAN BULUNG GANDUS*

20 bulung gandus a malagu
10 tinapa o asan a gawan tinapa ilaco ing calisquis at dui
3 camatis a pirapirasu
2 labanus a pirapirasu
4 a sibuyas a saguiwa
3 larang e maparas, at pamirasuan
3 binutil bawang a pilpuc
4 calamunding.

Ing sablang iti piabeabayan at ilaga, subali qñg bulung gandus at calamunding. Ating aliwang bulung gandus a e dapat gamitan qñg lutung iti; ing maputi color a sasesen mayap yamu ing mallaring gamitan e itang lanat na o matua caya; itali ing

bulung gandus at e cacalagan. Patie ing sabo ilulutu bubucal nang mayap ibulug ing bulung gandus at e yu gagogo, nung e ibibiling yu ban canita ing atiu babo yang mipunta lalam ban maguing pareu ing panga lutu. Patie apulu pang minutu lutu na ing bulung gandus ilaco yu ne qñg api ing curan. Mallari nang paslan ding calamunding at timplan asin. Canan mapaii pa (A. D. de G.)

## *PAMAGLUTUNG MONGGO QNG CEBU*

### (*Balatung*)

2 tasang monggo
6 camatis
1 sibuyas
4 a binutil a bawang
4 cucharang taba

Isangle la ding balatung atsaca la dunutan anggang milaco ing carelang baluc o balat. Ilaga ing balatung qñg atlung basung danum, at caibat nita dunutan yung mayap. Qñg aliwang pilulutuan o cuali mibili cong taba at pabangluan yu qñg apat a binutil a bawang atsaca yabe ing camatis at sibuyas, ban iguisa, atsaca yu ituquing yabe ing balatung a linutu yu na at pabustan mucal anggang 5 minuto. Nung ating tinapa o asan a piritu, aguiang sobra mu, mallari mu namang yabe, ilaco dui, at iti maniaman qñg lutu. (P. de T.)

## *BALATUNG A ATING PIGANG UNGUT*

2 tasang balatung
Ing piga ning metung a ungut
Asin, o asucar, agpang qñg pamaglasa yu

Ilaga la ding balatung qñg aduang basung danum anggang lambut lang mayap at dunutan yung mayap angga qñg dayuput ing sabo. Timplan asin o asucar, masqui isanung buri yu qñg aduang iti, anggang limang minuto bayu yu idayu qñg baya at yabe canita ing piga ning ungut. (P. V. de K.)

## *BALATUNG A ATING PUSUNG SAGUIN*

1 tasang balatung
1 ungut
2 pusung saguin (ing laman yang pangilian mangalati)

Ilaga la ding balatung qñg metung basung danum at capitna anggang lambut la at layun yabe ing pusung saguin, dapot amasan pamu qñg asin atsaca luglugan mayap qñg danum. Pagsicapan malinis yang malinis ing pusung saguin uling nung ali maroc a lasa ing quecong ilutu. Limang minutu caibat niti ilaco na qñg pangatangab na at yabe canita ing pigang ungut. (P. V. de K.)

## *TAUGUENG BALATUNG*

2 tasang taugue balatung
1 caputut a gawan apat a opu at iti pangilian pang mangalati
1 tasang paro
2 cucharang taba
2 camatis
2 cabutilan a bawang
1 sibuyas
Casantingan a asin

Ibabad qñg danum ding balatung lub ning atlung aldo angga qñg milaco la balat at tumubu la;

dapot e cacalinguan ing pamanaliling danum macatadua quilub na ning patingapun at cabucas. Patie maputi nongan ding binutil, nung macanian taugue nala, at ilaco ing daque matuling. Qñg metung a cawali pabanglu cong bawang yabe yu ing camatis, sibuyas at paro sime, ban iguisa, at saguli caibat nita yabe no ding taugue. Ing isabo metung basung danum a pisabon qñg pamanaldac qñg balat da ding paro. Labing limang minuto bayu ilaco qñg api yabe ing opu at titimplan casantingan a api. (P. V. de K.)

## *BALATUNG A ATING ABE BUNGANG YANGGANG BUBUT*

1 pingan saguiwang yangca a pengiling tungal taliri
2 alimasan o emang sime
1 ungut
1 tasang balatung

Ilaga la ding balatung qñg apat a basung danum. Nung malambut nala yabe la ding anggang cayabe qñg lutung iti at dinan casantingan a asin, subali qñg pigang ungut a yabe limang minuto bayu isaca qñg api. (P. V. de K.)

## *BALATUNG A ATING ABE LAMAN BABI*

2 tasang balatung
1/4 kilong laman babi
4 binutil bawang
2 cucharang taba
camatis, paminta at casantingan a asin

Quilub ning apulung minutu ilaga la ding ba-

latung qñg danum. Atsaca ilaco la qñg api at wasan la bang milaco ing balat. Pasibayu lang ilaga anggang lambuit la. Iguisa la qñg metung a cawali ing bawang, sibuyas, camatis at laman babing pengili. Atsaca idagdag ing balatung a dinunut mayap atsaca dinan sabo, baguc o paro at dinan ditac caniti ban maniaman ing lasa. Pabustan miyambi qñg api anggang 20 minuto at timplan asin ampon paminta bayu yapag. (R. K. K.)

## *SAGUIWANG GULE*

2 cucharang saguiwang baguc
1 pingan a bulung pacu quetang mangalati
1 pingan a bulung alasiman
1 pingan bulung camatis
1 pingan bulung camuti
1 pingan bulung malongay

Qñg aduang basung danum pabucal ing baguc at qñg mumunang pamucal yabe ing bulung cangcung at camote; ituqui yung yabe ing ulasiman, saca culitis lupo at malongay; patie caduang bucal ilaco na qñg pangatañgab. Iti ya ing lutung papacan ding asendero qñg Negros caring carelang magobra. Nung misan ding balatung ilang mumunang ilalaga at pangalambut da itutuqui ra nong yabe ding mebanguit babo. (P. V. de K.)

## *PATANING MAQUI MANUC A SUTANHON O MISWA*

1 tasang sime patani a binabad qñg danum
1 tasang sutanghon o miswa a pemutut a 2 forgada
3 binutil a bawang

3 sibuyas
2 cucharang taba
casantingan a asin

Iguisa la ding bawang ,ituqui ing sibuyas atsaca ing patani. Patie lutu na ibulug ing sutanghon a binabad qñg danum o caya misua, dinan asin atsaca aduang basung danum, lalung mayap ing sabo manuc, nung atin. Caibat na ning mumunang pamamucal painan yu ing tañgab quilub ning 20 minutos. Yapag (E. M. de K.)

## *BULANGLANG PATANI SABATSE AT CULUBASA*

1 pingan patani
1 pingan sabatse
1 pingan talbus culubasa
3 bawang a saguiwang pengili
3 daling pilpuc a laya
6 basung sabo abias

Ing sablang iti piagnanan ibili qñg metung a caserola, subali qñg langue culubasa at bawang. Yambi qñg api at tamban ampon aluan e yu itutucnang anggang e mucal. Patie lutu na yabe ing talbus culubasa, at paluatan baguia bayu isaca qñg pisigangan at yabe canita ing bawang a malagu a pengili, ban manglu ing sabo. E yu cacalinguan ing casantingan a asin. (E. . de K.)

## *BALATUNG A ATING ABE PARO*

1 pingan balatung a saguiwa, pamututan 3 dali
1 platitong paro
3 camatis a malulut

3 cucharang taba
3 binutil bawang
1 sibuyas
casantingan a asin.

Ilaga la ding paro qñg metung basung danum at patie mical no mecatamisan ilaco no qñg api at ilaco la balat; nung mangaragul la ding paro pangilian la. Ding buntuc da ding paro daldacan la qñg asung at yabe ing pidaldacan qñg sabo a pilaqñg paro; atsaca salacan ya ing paniabo qñg iguisa. Magpabanglu cong bawang qñg taba, atsaca ituqui ing camatis at sibuyas a pengili at queti iguisa ing laman paro ampon balatung: caibat na ning 5 minuto sabon la qñg sabo selacan at pabustan qñg api anggang lambut la ding balatung. Ing lutung iti mallaring abayanan nanu mang gule anti mo ing madalas miyayapag caring mangabandi qñg Visaya at carin ding paro dacal la uling ding mamalen alus atilu qñg lele dayat malat. (P. V. de K.)

## *GUISANG BALATUNG*

1/2 kilong balatung a pemutut 2 purgada
2 cucharang taba
2 sibuyas a maimpis a pengili
1 tasang sabo manuc a liga
casantingan a asin.

Albusan la ding balatung. Iguisa la qñg cawali ding bawang sibuyas ampon balatung. Caibat ning 5 minuto yabe ing sabo manuc at paburen qñg api 15 minuto. Ing calutung iti mallaring daptan caring nanu mang gule. (P. de T.)

## *PINAIS A PAYUMPAYUNGAN*

5 bucu o bulaclac
1 camatis a malulut a gawan apat a pirasu.
ditac a asin

Balutan ñgan iti qñg apat a susun na ning bulung saguin atsaca yambi qñg baya. Patie ing aduang susun ning balut meduluc na paquilalang lutu no ding payumpayungan; dapot ibiling yu la deti. Nung alang camatis mallari la namang ilutu aguiang ala yu iti. Caugalian ing anti iting pamaglutu, at ditac la mu naman ding mallaring ilutu. (P. V. de K.)

## *PAYUMPAYUNGAN A LINUTU QNG SABO ABIAS*

1 librang payumpayungan
1 pirasung laman babi dunutan iti
2 camatis a malulut a pengili
2 binutil a bawang
2 cucharang taba
2 tasang sabo abias

Patie malinis nong mayap ding payungpayungan ilaco ing baluc dang masias a macabalut carela, pamirasuan lang mangalati. Pabanglu cong bawang qñg taba, atsaca yabe ing camatis ampon ing babi; iguisang mayap ing miyabe abe iti at pabustan qñg api 10 minuto; qñg catataulian ibulug ing payumpayungan at sabo abias. Tacpan mayap at pabustan qñg api 10 minuto. (P. V. de K.)

## *RELLENONG BALASENAS*

2 balasenas

2 cucharang tidtad manuc o carning babing lutu
1 camatis a malulut
1/2 sibuyas
3 cucharang taba
1 ebun manuc

Inangnang la at ilaco balat ding balasenas. Iguisa qñg metung cucharang taba ing bawang, sibuyas at tidtad manuc o carneng nanu mang lutu: ing sablang iti ipalub ñgan qñg balasenas. Sabulan ya ing ebun atsaca ya ipalbug queti ing balasenas at budburanan yang biscochong dildac o arina, nung atin, at ipiritu anggang magcolor guintu. Nung alang manuc a macatagan, mallari ya namang iluatu ing balasenas, nung ipalbug ya qñg sebulan a ebun a pirituan.

## *POTAENG BALASENAS*

5 maragul a balasenas a cutudcutud, tungal porgada
5 malulut a camatis
1 sibuyas
1 cucharang taba
2 cucharang baguc o capitnang tasang paro saguiwa
Piga na ning metung a ungut a alang bantu.

Miguisa cong bawang atsaca yu yabe ing casangcap na niti. Caibat na ning limang minuto, dinan metung tasang danum at patie lutu ne ing balasenas yabe ing piga na ning ungut qñg mumunang pamucal ilaco ya qñg api. (P. de T.)

## *POTAENG REPOLLO*

1/2 repollong pengiling tulucaba

1 cucharang maragul a taba
1 sibuyas a mapino pangaguili
2 binutil a bawang
1 cucharang arina o tapung mais, abias o aliwang ca-clase na niti.

Ibangli ya ing repollo. Iguisa ya ing bawang, ituqui ya ing sibuyas, ing arina at ing repollo atsaca dinan sabo manuc, nung atin, nung ala aguiang danum namu. Timplan asin patie mical nang 15 minuto yapag na. Ing tiltilan aslam o salsang camatis. Ban sumanting ing ichura bulusanan sarsa ing babo ning repollo. (P. de T.)

## *SEBULAN EBUN MANUC*

2 daling culubasang maputi o opung pengiling malati
1 larang mangaragul a alang balat at pengiling malati
1 sibuyas a tidtad
2 camatis a malulut, leco baluc at pengili
3 bayung ebun manuc a sebulan
2 binutil bawan g
3 cucharang taba

Pabanglu cong bawang qñg taba atsaca yu yabe ing casangcap na niti, subali mu qñg ebun. Patie lutu ne ing opu o culubasa a maputi asinan yu, yabe ye ing ebun at agad yung ilaco qñg api. (P. V. de K.)

## *QUILAIN PUSUNG SAGUIN*

1 daling pilpuc laya
5 binutil a bawang
2 cucharang asin
2 cucharang taba

Ing saguiwang pusung saguin pangilian yang mangalati at saca ya lamasan qñg asin anggang lual ing anggang agta bayu wasan qñg danum. Pabanglu cong bawang qñg taba, atsaca iguisa ing pusung saguin. Caibat ning limang minutu aslaman at timplan asin a casantingan. Pamucal na ning aslam yabe pa ing aliwang casangcap na at pabustan ing masican a tañgab lub ning 10 minuto.

Ing lutung iti malinamnam at pacaratang pamangan. (E. M. de K.)

## *PUSUNG SAGUIN A ATING PIGANG UNGUT*

2 pusung saguin
1/2 ungut
2 cucharang aslam
2 camatis a malulut
1 sibuyas
2 cabinutil a bawang
1 cucharang taba

Ilaga la ding pusung saguin, ing malagung baguia guilian yang maimpis, macatapat ya wasan at paslan mayap ban lual ing agta a mapait. Pabanglung bawang qñg taba at queti iguisa ing camatis, sibuyas, atsaca ituqui ing pusung saguin at aslam. Pabustan qñg api anggang 3 minuto atsaca ituqui ing piga at mallari nang yapag canita. (T. V. de V.)

## *PATOLANG NINGNANG*

1 patola
2 camatis a malulut
casantingan a asin

Talipan ya ing patola at pangilian yang tiduang

dali; acbacan ya qñg cuwayan atsaca ya inangnang babo baya o ilub ye qñg ornu nung atin; patie lutu ne dinan yang camatis a saguiwa a pengili at dinan casantingan a asin. (E. M. de K.)

## *PATOLANG ATING ABE MISWA*

2 patatas at 2 baguius manuc
2 patola
1 tasang miswa a pemutut 2 dali
1 sibuyas
2 binutil bawang
2 cucharang taba
2 basung danum

Ilaga ya qñg caserola ing manuc. Patie malambut ne isaca ya qñg api. Qñg metung a cuwali pabanglu cong bawang qñg taba, ituqui ing sibuyas, manuc at patola atsaca yabe ing sabo pilagan manuc. Pamamucal nang apulung minuto ibulug ing miswa at calabasa na ning apulung minuto mallari yu nang yapag. (E. M. de K.)

## *TORTILLANG PATOLA*

1 patola
2 ebun manuc
2 camatis a malulut at pengili
2 binutil bawang
3 cucharang taba.

Pabanglu cong bawang qñg metung cucharang taba, ituqui ing camatis at patola ban iguisa. Qñg metung a pingan sabulan lang mayap ding 2 ebun at queti yabe ing guisang patola. Qñg metung a malinis a cuali ipiritu ing tortilla qñg mitagan aduang

cucharang taba. Macanian mu naman ing paralan qñg pamangawang tortillang opu. (P. V. K.)

## *PACBIT A BALASENAS AT APALIA*

4 a bungang apalia
4 a balasenas
1/2 kilong laman babi o metung a bangus a ningnang
3 maragul a camatis a malulut.

Ding apalia pangilian lang tulucaba at ding camatis pangilian lang tiduang purgada. Ing laman babi ibili ya qñg atlung basung danum. Patie malambut ne laman yabe ing aliwang casangcap at pabustan qñg aping maina anggang malutu ing sabo.

Ing peca tiltilan qñg lutung iti mayap la ding baguc a paro mangalati qñg lugar ning asin. (V. R. de P.)

## *AMARGOSONG ATING CAYABE PARO*

3 amargoso
3 ebun manuc
3 camatis a malulut
4 cucharang paro mangalati
1 sibuyas
3 binutil bawang
3 cucharang taba
casantingan a asin

Guilian la ding amargoso a mangaimpis at lamasan la qñg asin, ban lual la sabo at ibabad la qñg danum quilub na ning aduang oras at balang capitnang oras alilan ing danum at paslan lang ma-

yap deti. Pabanglu cayung bawang qñg taba, atsaca ituqui ing sibuyas at camatis at iguisa ing amargoso at parong mangalati quilub ning 15 minuto. Qñg capupusan yabe ya ing ebun a sebulan at agad isaca. (E. M. de K.)

## *LIMPIANG MAQUI UBUD*

1 pingan ubud ning ungut a pengiling tiduang purgada at metung a sentimetro ing capal at nung ala iti mallari ya namang magamit ing labung o patatas
1 pingan mangalating labanus, pengiling anti mo ing ubud ning ungut o labung
1 pirasong repollong pengili
1 pirasung tokua nung atin
1 tasang paro saguiwa
1 pirasung laman babi a aduang dali at tadtaran ya
2 daling tajuri
2 cucharang asucar
4 camatis a malulut a pengili
2 binutil bawang
1 sibuyas
1 casacmal a cuse
3 cucharang taba
1 cucharang patis o quesiap

Pabanglu cong bawang qñg taba at queti yu iguisa ing camatis, sibuyas at anti mong sarsa, at yabe ing anggang gule iti patina ing patis. Lasawan qñg aduang cucharang danum ing tajuri at asucar at ilutu qñg api quilub na ning 5 minuto. Ibabalut da ing lutung iti qñg sadiang pamalut a sasaliwan, at iti ya ing caugalian a yapag patie misasadia la ding filipino qñg quecatang dulang, at iti yang peca

pastel qñg bangquete ring europeo. Mallari mu nang ibili qñg metung a bandeja ing lutung iti, aguiang e ibalut at cayabe ing sarsang tajuri at metung pang platitong bawang a dildac. (P. V. de K.)

## *MAIS A MALAGUNG ATING CALAMUNGUE*

10 pusung mais
1 tasang bulung camalungue
2 binutil bawang

Quiquisan la ding pusu ring mais. Nung mequisquis nala ilutu la qñg danum, anggang lambut pa. Pabustan qñg api quilub ning mapilan minuto at dinan casantingan a asin bayu isaca. (R. K. y K.)

## *BURING MOSTASA*

20 pun mostasa
2 caraclut a asin
1 tasang sabo abias

Pabustan mapilan oras angga qñg mapanat baguia ing mustasa, ban e masira ing bulung, patie paslan. Ing magagamit mu qñg pamangawa qñg pacaratang pamangan a iti, ila ding mostasang e pa miniampaga. Patie milaco no ding uyat o taguiang, ing bulung mustasa, cayabe na ning pun amasan asin at pabustan limang minutung macababad qñg asin, amasan pin ban canita lual ing sabo. Pabustan limang minutung macababad nanaman qñg asin at wasan canita. Pabucan ing sabo abias at patie bubucal na parimlan at ibulus qñg mostasa; timplan asin at ditac a asucar at pacaigata ning pamibili qñg metung a botella o metung a datucanan qñg sabo a magbabo qñg mustasa. Ca-

labas ning aduang aldo apangan mu at masanting pacaratang pamangan. (P. V. de K.)

## *MOSTASANG ATING CAYABE EBUN*

2 capun a nasinan a mostasa at pengiling 2 dali
3 ebun manuc
3 camatis a malulut a pengili
1/2 sibuyas a pengili
2 cucharang taba

Pabanglu cong bawang qñg taba at queti yu igusa ing camatis at sibuyas ; gawan anti mong sarsa at yabe ing sebulan a ebun at ing bulung mostasa; anggang malutu ya ing ebun.

## *ENSALADANG CATURE*

1 platitong bungang calamunga malagu o catura
1/2 tasang aslam
1 camatis

Pamututan lang titlung dali ding bungang calamungue, ibabad la qñg danum adua o atlung oras atsaca ilaga qñg danum. Patie malambut nala ilaco yu la qñg danum at abayanan lang camatis, aslam atsaca ditac a aslam. (M. V. de S.)

## *MANGANG BUBUT A BURU*

25 mangang bubut
1 gatang a asin

Wasan lang mayap ding manggang bubut at ilaco la agta. Bangalan la ding balang manga a e lalausan micacawani, at ilaco la ding butul at agad catmuan asin ita, nung mallari. Pitumpac tumpacan o ding mangga qñg metung a datucanan a e metal dapot balang casusun budburanan yung asin.

Tacpan ya ing datucanan. Caibat na ning anam a aldo maniaman nala at pacaratang pamangan.

Anti caniti ing dapat daptan caring bungang manggang bubut a mengabalag qñg uli ning angin. Din buring mangga luluat lang dacal a bulan at ing bague iti macalabas panaun caring ortelaño; ban panayang matas a alaga ing carelang calacal. (P. V. de K.)

## *ATSARANG FILIPINO*

2 daling laya a pengiling mangalati
2 quinayud a capayang bubut
2 larang e maparas
2 sibuyas a pengiling mangalati
7 cadaclut a labung o ubud ungut a pengiling maimpìs
1 cabucuan a bawang a pengili

Cayuran yang mapinu ing cayapa, lamasan ya, qñg asin, ilaco ing anggang agta, wasan mayap at paslan majigpit. Atsaca ya yabe qñg capayang iti ing anggan casangcap na.

Ing aslam cailangan malinis, alang bantu at maslam a tutu; ban luat maluat a panaun ing atchara ban e masira o mamau mang angin. (M. V. de S.)

# Capitong Dangca

## PAMAGLUTU CARING PUTU O CAPANGAN

### *MAMUN A ATING ABE MANTIQUILLA*

Batian la ding limang ebun, at abayanan atlung tasang asucar a repinado. Batian mayap at layun abayanan apat a tasang arina at caibat na nita masan mayap, qñg metung a tasang danum iyabe yu qñg panagmasang iti at canita dinan pang metung cucharitang bicarbonato de sosa, caibat na nita masan yu nanamang mayap at ibili yu ne qñg urmajan ban ilutu qñg hornu.

### 14. *BENWELOS A SAGUIN*

4 saguin a malulut, lalung mayap ding saba
1 tasang mantiquilla
6 cucharang tapung ning abias o arina
1 ebun manuc
4 cucharang asucar "suchar"
1 cucharitang lebadura.

Batian la ding ebun, liguisan lang mayap ding saguin at yabe la canita ding anggang casangcap na, angga qñg mijalung mayap. Ititing tungal cuchara qñg cualing casantingan a tangab; at deting anggang tiniting deti isoso la qñg mayumung repinado, ban sumanting la ichura. (P. V. de K.)

### 15. *BARUYANG SAGUIN*

8 cucharang asucar
8 saguin saba
1 tasang tapung abias

Ing balang saguin guilian yang titlung pirasu tulucaba; yabe ing tapung abias cayabe ning apat a cucharang danum, yabe canita ing asucar at batian mayap, angga qñg miyabe. Pabucalan ing larung ungut qñg metung a cuali at qñg metung a palatitu mique cong metung a cucharang tapung; yaregla la babo ding atlung pirasung saguin at ititi la qñg laru; qñg anti iting paralan daptan yu ing pamangawang baruya alus miyabe abe qñg pangàlutu anggang mayari.

Ing capangan a iti maluat da neng gagawan qñg marayung lugar carin qñg cavisayan. Qñg lugar ning saguin magamit ya naman ing camote o capayang bubut a inadyad, o caya ing laman na ning ungut a malagu. (P. V. de K.)

## 16. *PUTO MAYA*

1 tasang abias a lacatan
2 tasang abias a pale
1 tasang asucar
1 ungut a quinayud
Ing piga ning ungut.

Metung tasa at capitnang danum a ating abe pigang ungut at asucar, at itun ing abias a ating abe lacatan. Patie lutu na, istung mapali pa iulma yu na qñg metung a tasa at balang tumpuc dinan metung cucharang quinayud a ungut at qñg babo niti metung cucharang asucar. Ing asucar a iti aliwa itang inabe qñg panga tun na. Iti ya ing capangan a pisasali rang mura caring muwelye o aliwa pang lugar qñg bandang abac.

## 17. *MASAPANG PILI*

2 tasang almendrang pilí a alang balat
1 tasang asucar.

Ipalbug la qñg danum a bubucal ding pili, ban milaco ing balúc dang malutu. Wasan la ding pili ban milaco ing anggang baluc nang malutu at bewan qñg asung anggang malaso lubus. Qñg aduang basung danum ilutu ing asucar at patie bubucal na ibulug ing pili at dunutan yung mayap, ban canita maguing pareu ing yumu. Paburen malutu angga qñg mica puntu atsaca icalat qñg bulung saguin. (P. V. de K.)

## 18. *TAMARINDONG SAMPALOC*

1 tasang laman sampaluc a malulut
2 tasang asucar.

Icawani la ding laman sampaluc a maluluat a alang balat qñg pangabucal, at yabe naman canita ing mayumu anggang casantingan a puntu a quecong buri. Ding Filipino lalu na ding provinciano, ugali ra ing mibiling laman sampaluc a malulut qñg metung a basung danum, at dinan dang mayumu at gagawan dang anti mong pacanawang salu, maguing anti mong "ginger ale" a inuman da ding aliwang labuad.

Macanian mu naman ing pamangawang peca taramindong manga; ing mung pamialiwa ya ing papaslan ya ing laman na at ing peca sabo na yang yabe ra qñg mayumu. (P. V. de K.)

## 19. *MANGGA O MALAGUNG UNGUT A INARNIBALAN*

3 ungut a malagu o aduang tasang lamang mang-

gang bubut.
1/2 librang asucar.

Cayuran yang mapino ding ungut at nung mañgga la pangilian lang capitñang dalí capal. Pabucalan ing arnibal at ibili queti ing bunga anggang mica puntu. Anti mu naman caniti ing pamangawang mayumung bunga kaong. Ing yangcang malulut macanian ya naman mamayumuan. (P. V. de K.)

## 20. *SAGUIN A PEPASAWAN ARNIVAL*

1 saguin a tundok o 6 a saba
1/2 kilong asucar
1 copitang hinebra.

Ing balang saguin a saba pangilian yang apat capirasu a macalapat at tulucaba, at nung saguin yang tundok pangilian yang mapino at ititi ya qñg taba. Qñg tabang pititian qñg saguin lasawanan asucar qñg capitnang tasang danum at pabustan mucal, anggang maguing arnibal. Bayu ilaco qñg api, yabe ing hinebra at macanian mu naman agad yabe ing saguin a tiniti.

## 21 *BINILUG A TAPUNG ABIAS LACATAN*

1/4 pating tapung lacatan
2 ungut a matua
1/2 librang azucar

Imasa qñg danum ing capat nang daque ning tapung ning lacatan. Palaparan yung pacaba a 25 centimetro dagul carangan at pangilian tungal purgada, ing anggang bolitang linapad parulang qñg tapung a macabili qñg metung a igu, ban e la mipa-

cat pacat. Qñg metung a curan mibili cong atlung basung danum at pigang ungut. Pamamucal ning danum at piga ibili yu la ding bolita (pengili) at ing tapung a pidulangan paburen qñg api anggang malutu ing balita. (E. M. de K.)

## 22. *PEPALTO TAPUNG ABIAS LACATAN*

2 tasang tapung lacatan
1 ungut a inadyad mapino
1 tasang asucar repinado.

Amasan qñg danum ing tapung lacatan, palapaían a anti mong mamesos ing tapung a inamas at ing capal nung mallari maimpis la pa qñg mamesos, dapot ing forma anti ya naman caniti. Pabucal danum qñg metung a caserola o cuwaling malinis at alang taba at istung panga bucal na ibulug yong miliwas liwas ding tapung a anti mong mamesus. Ding anggang gumato qñg danum a bubucal, lutu na la mallari nong yapag. Qñg capamilatan na ning tenenor tungal tungal lang ilera qñg bandeja. Qñg babo na niti ibucud ing ungut a quinayud at babo na nita ing repenado a parejo ing pangabubud na. (E. M. de K.)

## 23. *SINUDSUD*

2 tasang tapung abias lacatan
2 ebun manuc
1/2 tasang asucar
1/2 tasang taba

Batian lang mayap ding aduang ebun; yabe ing asucar, ituqui ing tapung o arina, dapot tungal ditac ique at ditac mu namang danum, ban mipareu ing panga masa na at mallaring acua qñg pama-

ngutchara. Ing metung a cawali dinan yang capitnang cucharang taba, itang casantingan, ban e mipacat pacat; tunggal cuchara ing pamibili qñg cawali icalat at ilapad. Panga atlu o limang minuto macanian mu naman ing daptan, angga qñg mayari ing tapung. (E. M. de K.)

## 24. *CACLASE NING SUMAN*

2 tasang tapung abias lacatan
1 ungut
1/2 librang asucar.

Piabayan ing tapung at asucar, yabe mu naman ing pigang ungut a alang banto at nung ating ungut a malagu a quinayud dinan mu naman iti, ban lalung maniaman. Balutan mayap ing titlung cuchara na niti qñg bulung saguin at ingatan ban e tumulas o mangalat panga lutu na. Ipalub la ding aduang punta ning pamalut at ituclip tidua ampon italing mayap qñg saguiwang tiban saguin o abaca. Pabucal qñg danum ding binalut a reti quilub ning aduang oras a alang tucnang ing tangab. (P. V. de K.)

## 25. *BUTSEBUTSE*

4 camote
1/2 kilong asucar
1 tasang tapung abias o arina
1/4 kilong taba

Ilaga la ding camote atsaca la talipan mayapat ijalu ing mayumu. Imasa ing tapung o arina qñg casantingan a dacal a danum at ibalut ing casantingan a dagul qñg camuti, at pirituan qñg taba. (P. V. de K.)

## 26. *CACLASE NA MUNAMAN NING SUMAN*

4 tasang abias lacatan
1 ungut

Pangalinis nang mayap ning abias lacatan, ibabad qñg pigang ungut a ating ditac asin quilub ning metung a oras. Atsaca ing balang atlung cuchara ibalut qñg bulung saguin at balang cabalut dinan aduang pigang ungut at qñg pamanali caniti ingatan ban e maco ing piga. Ilutu lang aduang oras ding balutan. (M. V. de S.)

## 27. *MAIS A LIGA*

1 tasang abo ning bayabas o aliwang panañab a masias
1 kilong asucar
2 librang binutil mais a malangi.

Pabucalan qñg aduang librang danum o lehia pangaibat ning capitnang oras isaca. Ilaco ing danum a malino at queti la ibili ding mais at ipalbug. Ilaga la angga qñg milaco la baluc ding mais. Ilaga lang pasibayu ding mais qñg danum a malinis anggang lambut la. Ing pagmayumung iti yapag a biburan quinayud ungut. (R. K. K.)

## 28. *GUINATAN*

2 ungut a quinayud
1/2 librang asucar
10 gandus a pengili
1/2 tasang sagu (balamu admidor)
1 tasang laman yangcang malulut
3 tasang sabang pengiling maimpis

1 tasang ubing pengili
2 tasang pengiling camute

Ibulus ing pigang ungut a alang banto. Qñg aduang basung danum pigan pasibayu ing ungut at iti yang gawan peca sabo. Pipamisanan ilutu queti ing misangcap sangcap a iti, subali qñg saguin at yangca, at iti yabe patie lutu'ne ing gandus. Pabustan qñg api a anggang apulung minutu, at lima pang minuto bayu isaca qñg api at qñg capupusan yabe ing pigang ungut a quewaning alang banto. (R. K. K.)

## *HALO HALO*

Asucar a casantingan caracal
Mani
5 sico
1/2 capaya
Sinturin o naranhita
10 saguin

Talipan la ding saguin, sinturin capaya, at sico, at caibat nita pangilian lang macapatungcul qñg halo halo.

Ibili la ding mani qñg babo ning ensalada o halo halo a cawacawani a cayabe ning asucar.

## *SAGU (Balamu Admidor)*

4 tasang gatas
1/3 sagu
1 ebun
1/2 tasang asucar
Casantingan a asin.

Ilutu ing sagu a ating timplang asin quilub ning labing limang minutos qñg gatas a bubucal a e itu-

tucnang ing pamiabe. Ing malutu ning ebun dinan yang capitnang cucharang danum at batian mayap. Pangalabas ning labing limang minuto ibili ing beting malutung ebun at asucar qñg gatas at sagu. Ilutu anggang dayuput mayap.

Ing maputi ning ebun agawa yang meringi nung buri yu. Ating mayap a lasa iti nung ibili ya qñg bungang dutung. Ing pasas, busang mani mallaring yabe qñg pamaglutu.

## 1. *GUINATAN A BIABAS A MALULUT*

**25 mangaragul a biyabas a malulut**
**1/2 librang asucar.**

-Ibabad la ding biyabas qñg danum, talipan la at ilaco butul. Pabucal ing asucar qñg metung a basung danum, at salacan. Pangasalac, ibaiic qñg api a cayabe ning biyabas. Pabustan mucal pa anggang labing limang minuto, anngang malutu ing biyabas atsaca yabe ing pigang ungut. Pangayabe na niti pasibayung ipabucal ilaco qñg api. (P. V. de K.)

## 2. *HALEANG CULUBASA*

**Ing piga ning metung a ungut**
**1/2 culubasang tinalip a pemutut o pengili.**

Ilaga ya ing culubasa qñg danum at ilaco ing sabo, patie lutu ne, ibili qñg metung a pingan a malucung at dunutan ya qñg metung a tenedor angga qñg madunuc yang mayap. Qñg pilagan ning culubasa ipabucal ing asucal, yabe ing culubasang dinunut anggang dayuput. Nung buri yu mallaring dinan pigang ungut, at atlung minutu bayu ilaco qñg api. (P. V. de K.)

## 3. *ENSALADANG BUNGANG DUTUNG*

2/3 librang asucar
3 sico at pengiling tungal purgada
1/2 basong saguiwang gatas damulag
2 naranhita o cajel a sime
6 saguin a catoldan o lacatan a pengili, pengiling tiduang sentimetro.
1/2 capayang malulut pengiling tiduang centimetro
1/2 librang asucar o casantingan

Ding anggang bungang dutung a reti, piabe abayan la at ibili qñg metung a tasang maragul o scpera; malliaring dagdagan la pang aliwang bungang dutung nung atin pa. Lasawan ing asucar qñg gatas, pangabucal na parimlan at yabe la canita ding bungang dutung a atiu qñg tasang maragul qñg gatas a iti, ban miyabe mayap. Qñg maragul a bangquete o pamagtau yapag ing ensaladang iti qñg balang balisusung papil a qñg babo na niti ating ditac a bulung letsugas at capitnang cucharang haleang biabas. (P. V. de K.)

## 4. *BUCAYUNG UNGUT*

1 ungut malagu at quinayud
1/4 kilong asucar a maputi

Lasawan ing mayumu qñg casantingan a dacal a danum at pabucal anggang mica puntu. Yabe caniti ing ungut a quinayud, ban mijalu jalung pareu; itumpac parapareu dagul qñg babo ing bulung ning saguin at pabustan anggang dimla at langi. (P. V. de K.)

## 5. *MAYUMUNG MACAPUNO*

1/4 kilong asucar a maputi
1 ungot a macapunong quinayud

Ilaco ing anggang sira ning laman niti, uling maroc ing lasa na niti. Pabucal ing asucar qñg casantingan caracal a danum; nung macanian e pabustan lalanio, nung e marayuput, nung malaso na qñg danum, at panga bucal na yabe ing quinayud a ungut at yalung mayap qñg paralan a micawani ing memutug mutug. Pabustan mucal, anggang lanio baguia ing arnibal bayu ilaco qñg api. Mallaring pabangluan ing pagmayumung iti nung dinan ditac a anis o caya balat dalayap a pengiling maimpis. Ing mayumung iti tutung malinamnam, uling ing macapunu malambut ya laman at macabucud ya lasa caring aliwang mayumu. Ding macapunu alus qñg Laguna lamu mayayacua caring mapilan pun ungut a anti mong mutya. Ing ungut a macapunu mayan ya quesa caring caugalian a ungut uling ala yang sabo at purus yang laman, at maputi ampon malambut. (P. V. de K.)

## 6. *PINOTSANG MANI O KAKAWATE*

1/4 kilong mani a lang balat
1/4 kilong asucar

Isangle la ding mani qñg metung a cawali at e itutucnang ing pamaniangle ban e la maruluc. Ilaco la qñg cawali at ilaco langan a balat. Mique qñg metung a caserola o cawali atlung daling danum qñg basu at queta ilutu ing asucar, anggang mica puntu; yabe la ding mani at ilaco la qñg api. Igogo la qñg

sanduc o siensi at ibili lang parapareu qñg babo ning bulung saguin at palangian carin. (P. V. de K.)

## *LECHE "PLAN DE COCO"*

**Metung a basung piga alang samut**
**Aduang ebun manuc**
**asucar**

Ibili ing arnibal qñg metung a pisasabulan. Piabayan ing asucar at ebun, caibat nita yabe ing piga. Salacan at ibili qñg pisasabulan. Ilutu caring aduang pibubucalan, ing malating pidadatucanan na ning ilutu ibili ya qñg maragul a ating danum.

# Cawalung Danqca

## DING PAGMAYUMU

### *CREMANG PIRITU*

Ban agawa iti mibili cayung 10 onzang asucar (20 cucharang maragul) qñg metung a litrus a gatas at anam a cucharang maragul a arina. Ibili iti qñg bayang alang asuc, parati yung igogogo anggang malutung mayap; caibat nita parimlan yu ban sumias, ataduan yu qñg maimpis at mataram a cuchillo, abayanan ing balang atado qñg sebulan a malutung ebun atsaca balutan qñg dildac a tinape at ibili qñg bubucal a danum.

### *CREMA*

Sabulan yo ding 9 a ebun, dinan yong metung a basung gatas, 3 cucharang arina, at culang qñg capitnang librang asucar. Sabulan yung mayap atsaca ibulus qñg metung a ulmajan o caserola at paburen yu qñg "baño de Maria" anggang malutu.

### *PLAN A MANSANAS*

Gawan yeng lima ing mansanas at ilaco ye ing cayang busal, ilaga yeng mayap at lasawan mayap qñg cuchara, caibat nita abayanan yeng sebulan calarugn ebun at asucar a refinado quetang maputi, ibili ye qñg flanera a quiscusan arnibal quilub at ilutu ya qñg baño de Maria.

## *HALEANG GRANADA*

Ing premerong dapat daptan ya ing pirasuan yo ding granada, ilaco ye qñg balat at baluc a macabalut caring binutil, at daldacan yu caibat nita; pasbilan yu qñg metung a salacan at ing sabo a lual ibili yu qñg metung a tacho, abayânan asucar refinado at pabucal anggang dayuput at micapuntu ing mayumu; nanu pata ingatan sagapan ing bula; nung isipan yu atine qñg puntung cailangan isaca yu ne at ibulus qñg datucanan.

## *PALASAK A LETSEPLAN*

Sabulan lang mayap ding limang ebun at dinan lang 1/3 librang asucar atsaca abayanan gatas a saguiwa at e pepabucal. Ibili qñg ulmajan ing mitagan a asucar at dinan metung cucharang danum, yambi qñg api, anggang alus maduluc at icalat quilub ning ulmajan ing miyayabe gatas at sebulan a ebun at ilutung anti mong tiniim o "baño maria" anggang sumias. Ing pagmayumung iti mallaring pabangluan, nung dinan yung balat dalayap a pengiling tulucaba at maimpis o nanu mang sabo a talagang macabanglu qñg anti iting mayumu. (P. V. de K.)

## *MAYUMUNG IBA O CAMIAS*

1 pingang camias o iba
1 librang asucar.

Busbusan ing apat nang catalindiquingan ning balang bungang camias atsaca itimid qñg metung a tabla anggang lual ing anggang sabo ra, wasan

yu macatatlu qñg danum at macatatlu yu mu namang palual sabo, anggang lual ing anggang sabo maslam; ibabad qñg danum quilub na ning capitnang oras a ating abe ditac a api, pasibayu yung wasan maingat, ban ding camias e la madunut atsaca ilutu qñg arnibal, anggang mica puntu. (P. V. de K.)

## *CAMUTE O RIMAS QNG ARNIBAL*

4 camuting casantingan a dagul o bungang rimas
1/4 librang asucar

Ilaga la ding camuti. Talipan la at pangilian; isadia la qñg metung a caserolang arnibal, yabe la ding camuti anggang mucal at dayuput ampon mica puntu. Macanian mu naman ing pamangawang mayumung rimas. Nung sampaga lang rimas ding gawan mayumu, wasan lang mayap at pangalaga ra paburen yong mibabad qñg danum anggang apat a oras, caibat nita ilutu qñg arnibal. (P. V. de K.)

## *"CABELLO DE ANGEL" O CUNDOL*

1/4 cundol a casantingan a dagul
1 kilong asucar.

Cayuran mapinu ing cundol qñg macabang lasetas, paslan mayap pabucal saguli qñg danum at e misan mu wasan at papaslan. Ipalbug qñg danum a ating ditac a api quilub na ning labing limang minuto at pasibayu yang wasan anggang milaco ing cayang bau. Caniti ilutu yu ne qñg arnibal qñg catas na ning puntung buri yu. Mallaring gawa cayu namang mayumung cundol a malangi qñg anti iting paralan; dapot pangilian yang mapino ing cundol.

Ing pagmayumung iti luluat bayu masira. (P. V. de K.)

## *SANTUL A INARNIBALAN*

15 bungang santul a malulut
1 kilong asucar.

Ilaga la ding bungang santul a mabilug qñg danum. Talipan la, ilaco la butul atsaca ilaga la qñg aliwang danum atsaca isaca la qñg api caibat na ning mumunang pamamucal. Paburen yong macababad qñg sabo abias quilub na ning aduang aldo at atlung bengi, wasan lang madalas at alilan ing danum. Ilutu ing asucar atsaca la ibulug ding santol qñg mainang baya angga qñg datang qñg puntung buri yu. Ing cule na ning mayumung iti malutu at masanting capilan man malinis ing asucar a pilutuan. Luat pabanua nung mayap a pangagawa. (P. V. de K.)

## *MERENGENG EBUN*

2 ebun manuc
4 cucharang asucar.

Icawani ing claru ning ebun qñg malutu at aguiang ditac e yu pabustan miyabayanan at sabulan mayap qñg metung a datucanan a malinis, malangi at alang taba at ingatan qñg ing tenedor a gamitan qñg pamaniabul malangi ya at malinis. Patie ing bula na tutu nang escoma tungal ditac yabe ing mayumu at e itutucnang ing pamaniabul, anggang mipareu. Qñg anti canini ibili qñg metung a caserolang malinis at malangi at yambi qñg bayang alang asuc; tacpan qñg metung a lata at qñg babo

na niti dinan yang baya. Mallaring isilbi qñg casiroia mu naman. Anti caniti ing malaguang pamangawang merenge qñg bale. (P. V. de K.)

## *MAYUMUNG EBUN A MALUTU*

2 malutu ning ebun
2 daling culubasa
6 cucharang asucar.

Ilaga ya ing culubasa, ilaco ya baiat. Sabulan lang mayap ding aduang malutung ebun a lang cayabe aguiang ditac mu mang claro at yabe qñg culubasang inamas; yabe ing asucar, metung cucharang danum at ilutu qñg api quilub na ning limang minuto. Ilaco qñg api at gawan bolabolang mangalati at iparulang qñg asucar.

## *DING PAGMAYUMU*

Cuma cong cayagtal agtal a dalayap at calisan yeng parapareu qñg mataram a lansetas, at ibabad qñg danum, caibat nita ilaga ye at igógogo yeng madalas, alaco yu ing laman qñg lub, at pasibayu yung ibabad qñg danum, at apat a besis alilan ing danum qñg metung a aldo anggang milaco mayap ing caslam, caibat depatan iti isubling pasibayu, patie malambut nala ibili yo qñg arnibal at ilutu.

## *PUDING A CULUBASA*

Milaga cong culubasa at salacan ye qñg panialac, batian ye ing ebun at piabayan yu, dinan yung dildac a canela, asucar at mantiquilla. Caibat na nita piabayan yu at ibili yu qñg ulmajan at caibat nita cuscusan yung taba at caibat nita ilub ye qñg orno o caya ilutu yeng anti mong bibingca.

## *PUDING A CHOCOLATE*

Qñg balang capitnang basung gatas dinan yung apat a onsang chocolate (8 cucharang maragul) pitung ebun, capitnang librang asucar, at ditac a quiscas a dalayap; Batian yung macabucud ing maputi at malutu ning ebun, sabulan yung mayap anggang mica puntung meringe, dinan yung tungal ditac a asucar at quiscas qñg balat dalayap, atsaca yu piabayan ing sebulan a malutu at maputing ebun; piabayan yu caibat nita ing chocolate at ibili qñg ulmajan, dinan yung dacal niti metung yang tacap a latang ating baya. Ing pamangilala qñg lutung iti anti mo ing plan.

# Casiam a Danqca

## DING PARALAN QNG PAMAGCONSERVANG MAYUMU

Meyangu qñg sinulat nang libritong Bb. Maria Y. Orosa. Pamuntuc talapamajala qñg "Home Economics Division" (Macabucud a Paintulut cang Mrs. Pura V. de Kalaw).

Dacal a paralan ing pamagconserva anti mo ing tutuqui:

Ing ausan dang "cold-pack method," a ing nanu mang cacanan a coconservan ibili qñg garapun, at tacpan qñg mapaling arnibal o nanu mang carampatan a pangalague. Ing garapun tacpan yang ditac at pabucal yang mayap, at caibat ning pamipabucal lubus yang tacpan mayap.

Ing ausan dang "Hot-pack method," a ing saguiwang ilutu qñg metung a macabuclat a pilulutuan, at agad yang ibili qñg garapun a pepabucal at tacpan yang matalic.

Ing ausan dang "Fractional intermittent method", a ing icoconserva pamangan a ibili qñg garapun at tacpan yang matalic at saca pabucalan dang tungal oras quilub ning atlung aldo tuqui tuqui.

Ing ausan dang "Vacuum-seal method," iti ya naman ing pamipabucal qñg gule at rutas at wasan, babanglian, parimlan qñg capamilatan ning pamipalbug qñg danum a marimla, at saca ilulutu, ibili qñg garapun at tacpan caring garapun a reti a ma-

cabucud sidia caretang alang angin.

Ing caugalian a paralan ning pamagconserva ya ing ausan dang "Cold-pack method," uling malagua at mayan daptan.

Ing tutuqui ya ing "Hot-pack method," uling bayu ibili qñg garapun ilutu pamu ing coconservan o ibangli. Malaguang ibili at areglado ing panga ibili ban masanting lon. Qñg paralan a ausan dang "hot-pack method" ing pamibili qñg cacanan qñg garapun samantalang mapali, at qñg metung a malaguang paralan nanu pata ditac mu ing panaun ban yarela iti. Ding dapat qñg paralan a iti dapat lang mamiling frutas caring parapareu uri ban iconserva a mapilan a gule a aingat mayap ing carelang lasa qñg capamilatan ning paralan a ausan dang "cold-pack".

Ing pamibangli o pamipabucal (Sterilizaer). —Isanu man caring dirinan a reti mallari yang gamitan qñg pamipabucal (ding pibubucalan a garapun o lata) anti mo ing pibubucalan qñg capamilatan ning siñgo (steam sterilizer, steam pressure cooker,) ing metung a simpling pibubucalan o pugon (air oven, gas o electric).

Ing pibubucalan qñg capamilatan ning siñgo (steam sterilizer) bibilugan ne ning metung a pugun ating mapaling siñgo. Ing puwang qñg pilatan ning balang lele mapali a siñgo a lalabas qñg papamamucal ning danum a atiu qñg pugun.

Ing metung a simpling pibubucalan maliari yang metung a cagamitan a meyari qñg tucnangan o metung a lapat at majigpit a tacap at maliwalas at carampatan a liwalas ban mica laman yang danum

a lagpas qñg garapun o lata a 2.5 centimetro. Ing metung a pibubucalan a pipanuasan yang caugalian gagamitan. Ing pibubucalan cailangan yang ating parillang cawad o dutung ban yang pagsalayan qñg garapun, ban e ya sumayad lalam, uling nung tutu yang mapali maspac ya.

Cailangan casantingan ya catas ing pisalayan qñg buldit ning pibubucalan canita ing danum macapagicut icut lalam ning garapun. Ing parillang salalayan cailangan yang yari qñg metung a paralan a ing garapun aingatan ya qñg cayang lugar qñg panaun ning pamipabucal, ban e la mitutuctucan ing metung at metung carela, cailangan atin lang talanan ban e na gumamit caring pamuat bote. Ing pamuat bote macaba yang sipit a bacal a macabucud guewa qñg pamibuat bote manibat caring pibubucalan.

*PAMISADIA QNG PAMAGCONSERVA*

Ding gamitan-Bayu magmula cailangan asiguru qñg ding anggang cailangan a casangcapan (materiales) macasadia na la at malinis na la.

Ding Garapun—Ing garapun cailangan yang subucan qñg pamanialat qñg cayang batal at nung ating nanu mang mataram a pacataro a iquit yu cailangan palinatnatan ye pamu, uling nung pabustan ye mallaring asugat ne ing gomang peca salupil at macanian mu naman e mallaring matalic ing tacap.

Ing buñgañga cailangan yang subucan, detang galogalo e la dapat gamitan. Ing garapun dapat yang lon nung atin yang nanu mang lamat, uling

ing garapun a ating lamat aguiang ditac yamu lamat mamacbung ya patie mitugtugan ya qñg arnibal a mapali. Cailangan qñg lubus yang malinis, ding anggang gamitan qñg pamagconserva a ausan dang "Hot-pack method," cailangan lang pabucalan at banlian ding garapun bayu la gamitan.

Ing pangabigu qñg pamagconserva nung misan ya ing maroc a goma a peca salupil. Ding panyalupil a goma dapat lang gamitan macatamisan mu. Ing mayap a panyalupil a goma dapat yang lagpas qñg anti iting pamaniubuc. Cailangan qñg luat yang mapilan a oras qñg pamipabucal; e ya dapat malucut nung tuclipan ya o quirutan; cailangan yang misubli qñg sadia nang dagul caibat nang menga abit, ing buri cung sabian cailangan yang mayabit at macuniat at e ya malabug at masias.

*DING PARALAN QNG PAMAGCONSERVA*

1. Isadia la ding bungang dutung; ing buri cung sabian; pilinan, wasan, ibangli at talipan, at guilian (nung cailangan)
2. Ibili la qñg garapun o lata.
3. Ibulus ing arnibal.
4. Ibili ya ing tacap qñg lugar at talican baguia.
5. Pabucal; at lon ing Tala 1 tungcol qñg panaun at pamagcorcula manibat qñg mumunang pamucal ning danum.
6. Ilaco manibat qñg pibubucalan.
7. Tacpan majigpit.
8. Ituag ya ing garapun at parimlan.
9. Linisan ya ing lual ning bote at ibili ya ing

laguiu na.

10. Isinup qñg marimla, madalumdum, at malaging lugar.

## *ING PAMANIMPLANG ARNIBAL*

Ing mayumung bungang dutung mañgailangan yang arinbal a malanio, at ing maslam a bungang dutung mangailangan yang marayuput a arnibal. Ing arnibal magagawa qñg capamilatan ning pamipabucal danum, idagdag ing mayumu at piabayan mayap anggang malaso, at caibat nita pabucalan at salacan. Malanio, casantingan, dayuput, at tutung marayuput a arnibal ing gagamitan qñg pamagconserva o pamagawang mayumu; ding arnibal a reti mallaring pijuan qñg capamilatan ning nomiro, antimo ing 1, 2, 3, at 4. Ing tacal ning mayumu (asucar o refinado) ban macagawang arnibal anti mo ing tutuqui:

No. 1 - Malanio:
1 tasang mayumu -|- 4 tasang danum.

No. 2 Casantingan.
1 tasang mayumu -|- 2 tasang danum

No. 3 - Marayuput:
1 tasang mayumu -|- 1 tasang danum.

No. 4 - marayuput a marayuput.
2 tasang mayumu -|- 1 tasang danum.

Listahan ning luat ning pamipabucal qñg garapon. Metung a quart dagul.

| DING FRUTAS | Bubucal a Danum | Steam Oven | Pressure Cooker 5-10 lbs. |
|---|---|---|---|
| | Min. | Min. | Min. |
| Ternate, mabilug | 30 | 25 | 12 |
| Rimas | 35 | 30 | 15 |
| Chico, mabilug | 30 | 25 | 12 |
| Chico, binangal | 25 | 20 | 10 |
| Biyabas | 30 | 25 | 12 |
| Guanabano | 35 | 30 | 15 |
| Lanzones | 25 | 20 | 10 |
| Talang | 25 | 20 | 10 |
| Macupa | 35 | 30 | 15 |
| Mangga, mabilug | 35 | 30 | 15 |
| Mangga, pengili | 25 | 20 | 10 |
| Yangca | 30 | 25 | 12 |
| Papaya | 25 | 20 | 10 |
| Piña, binangal | 40 | 35 | 17 |
| Santol, mabilug | 35 | 30 | 15 |
| Santol, binangal | 30 | 25 | 12 |

## *MAINGAT A APARALAN NING PAMAGCONSERVANG MACABUCUD A BUNGANG DUTUNG*

MANGGA—Ing gamitan ding malulut mu, e detang e masiadong malulut a ilaco la butul qñg ca-

pamilatan ning mataram a lasetas, ilaco ing laman qñg balat qñg capamilatan ning cucharang pilac, at pagsicapan nung mallari parepareu ing dagul ning pirasu; ique qñg garapun a lata; bulusanan mapaling arnibal No. 2, ban cumatmu a ing datucanan; panulsican ya ing macapatulug qñg quilub ning datucanan qñg cuchilio ban milaco ing bulang ating angin; ing garapun dapat yang tacpan majigpit baguia, at lubus apabucal. Ilaco ya ing garapun qñg pibubucalan at agad yang igpitan ing tacap; ituag ya ing garapun at parimlan. E ye ibibili ing garapun qñg anginanginan, at nung malangi ne dinan yang laguiu, at isinup qñg marimla at madalumdum a lugar.

Nung ing mangga iconserva yang mabilug talipan ya at ibili qñg garapun; bulusanan yang arnibal a mapali No. 2 at pabucal. Ing mabilug a mangga mangailangan yang maluat a panaun qñg panga bucal quesa qñg pirapirasu. Cailangan 35 minutos qñg mabilug at 25 minutos qñg pirapirasu. Nung ing mangga tutu yang mayumu ing cailangan a arnibal ya ing megawang 1 tasang mayumu qñg 3 tasang danum.

LANSONES,—(bulahan, buan, kalibongan) Talipan ya qñg quecong taliri at picacawanian yo ding cayang balila; ipalbug la qñg danum a pepabucal a ating asin, ban e la tuling; ilaco la ding butul qñg balang balila at wasan mayap qñg danum a marimla angga qñg milaco lubus ing anggang caslam. Ibili la qñg arnibal No. 2; ipabucal qñg mangga. Ing lansones a binili qñg garapun tutuling cabang luluat. Ing pamibayu nang iti ning cayang color ma-

llaring mibayung baguia nung ing gamitan a garapun de color ya, o caya nung isinup ya iti qñg lugar a madalumdum.

PIÑA,—Ibangli yang apat a minutu; talipan ya at ilaco qñg balat ing 3 centimetro capal; ilaco la ding mata qñg punta ning mataram a laseta; pangilian yang codrado o qñg buri yung forma, qñg capamilatan ning parapareu dagul; wasan mayap qñg danum a marimla. Ibili qñg garapun o lata at dinan arnibal No. 3; pabucal 40 minuto. Lon ing panabilin qñg mangga tungcul qñg aliwa pang daptan.

SANTOL,—Ipabucal 3 minuto, talipan yang maimpis a maimpis. Nung ing santol iconserva yang mabilug, panusucan ya qñg espile at ibabad qñg sabo abias cabucas; caibat nita wasan yang mayap ban canita milaco ing pibabaran sabo abias. Ipabucal metung a minuto qñg danum; ilaco ing danum at ibili qñg garapun a de color ing santol at dinan qñg arnibal No. 3 at ipabucal 30 minuto. Ilaco la ding garapun caring pibubucalan at tacpan majigpit.

BIYABAS,—Ibangli la ding malulut bungang biyabas 2 minuto, talipan lang maimpis; nung gawan lang mabilug, panulsican la qñg espile; ibili qñg marimlang lugar ning tinalip at biyabas. Ilaco ing danum at ibili ing biyabas qñg garapun at ibili ing arnibal No. 3; pabucal 30 minuto.

Nung ding biyabas igarapun lang pirapirasu. ibangli lang 2 minuto; talipan la at pirasuan, ilaco la ding butul; ique la qñg garapun at ibili ing

arnibal No. 3 ipabucal. Para qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg mangga.

SICO, (chico)—Pilinan la ding sico at ding iconserva mu detang malulut. Ibangli lang 2 minuto; ilaco ing danum at wasan la qñg danum a marimla. Ibili la qñg garapun at ibili ing No. 2 a arnibal; ipabucal 25 minutos. Qñg aliwa pang dapat gawan lon ing masasabi tungcul qñg mangga.

Nung ding sico iconserva lang mabilug, ipabucal la; talipan; ipabucal 5 minuto; wasan qñg danum a marimla at patictican. Ibili qñg garapun at ibulus ing arnibal No. 2; atsaca ipabucal 30 minutos.

YANGCA,—Pirasuan ya ing yangca at cunan la ding laman (balila) ilaco la ding butul qñg balang laman. Ibili la qñg garapun at macasalang. Bulusanan lang arnibal No. 2; atsaca pabucal 30 minuto. Qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi tungcul qñg mangga.

MANGOSTEEN,—Pilian la ding frutas at ing gamitan deta mung malambut a apirasu qñg gamat; pirasuan la at cunan ing laman a maputi. Ibili la qñg garapun at dinan qñg arnibal No. 3; ipabucal 25 minuto. Para qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg mangga.

BALUBAD,—Ding malulut ila mu ding gamitan. Ilaco ye qñg gamat yu ing butul. Wasan yang mayap ing laman; ibangli yang 3 minuto; ibili ya qñg garapun; ibulus ing arnibal a mapali No. 3 at ipabucal 35 minuto. Para qñg aliwa pang dapat daptan lon yu ing masasabi qñg mangga.

SINIGUELAS,—Pilinan la ding matua dapot e ding malulut; ilaco la tangque; wasan la; pabucal lang 2 minuto; ibili la qñg garapun at dinan qñg mapaling arnibal No. 3; pabucal canita. Para qñg aliwa pang dapat daptan, lon ing masasabi qñg mangga.

MACUPA,—(Makupang Kastila) Palinan la ding bunga at gamitan la ding malulut mu. Wasan lang mayap at ipabucal lang 2 minuto. Ibili la qñg garapun at ibulus ing mapaling arnibal No. 3; pabucal 35 minuto. Para qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg Mangga.

CAMATCHILIS,—(Kamanchile) Ilaco yo ding binutil, at ilaco la ding butul da ding binutil. Idatuc la qñg garapun; ibulus ing arnibal No. 3 at ipabucal. Qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg mangga.

GALO,—Ipabucal atlung minuto. Patictican ing danum; idatuc la qñg garapun at bulusanan qñg mapaling arnibal No. 3 at ipabucal 35 minuto. Qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg mangga.

TARANATI,—Panusucan ya qñg espili at ipabucal qñg dacal a danum qñg metung a calderang tansu. Ilaco ing danum atsaca ipabucal qñg arnibal No. 3 qñg calderang tansu anggang maguing berdeng pasibayu ing taranati. Caibat nita idatuc lang pasibayu ding taranati qñg garapun at ibili ing arnibal No. 3. Ipabucal 30 minuto. Para qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg mangga.

TUMBONG—(Tumbung Ungut) Pilinan la ding mangaragul, ding gamitan detang casantingan

(detang casindagul ding biyabas) Idatuc la qñg garapun at dinan qñg arnibal No. 3. Ipabucal 35 minuto. Para qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg mangga.

HEVI—Ding malulut ilang dapat gamitan. Talipan qñg laseta; sagsagan qñg buri yung dagul; ibili la qñg garapun at dinan qñg arnibal No. 3. Pabucal. Para qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg mangga.

SAGUIN A SABA—Gamitan la ding malulut mu. Pabucal lang 10 minuto. Talipan la at ibili qñg garapun, dinan arnibal No. 3 atsaca pabucalan. Para qñg aliwa pang dapat daptan, lon ing masasabi qñg Mangga.

CAMOTE—Escoban la o linisan ipabucal lang baguia qñg danum anggang malutu la. Talipan la at pangilian qñg dagul a parapareu. Ibili la qñg garapun at bulusanan arnibal No. 3. Pabucal. Para qñg aliwa pang dapat daptan, lon ing masasabi qñg mangga.

GANDOS—Tuparan ing masasabi qñg camote.

UBE—Tuparan ing masasabi qñg camote.

CARAGULAN A PANABILIN QNG PAMANGAWANG HALAYA (Inamas a pinung pino) Talipan ing malulut a bungang dutung at amasan anggang maguing mapinu yang mapino; dinan manibat qñg 50 anggang 100 porciento bayat ning asucal o mayumu atsaca ilutu anggang dayuput. Ibili caring garapun a pepabucal samantalang bubucal atsaca tacpan majipit.

HALAYANG MANGGA—Talipan ya ing malulut a mangga; ilaco ya ing butul; amasan at ba-

lang apulung tasang mangga, dinan anam a tasang mayumu o asucar. Ilutu anggang dayuput at cabang bubucal ibili caring mayap a panga bangling garapun at tacpan majigpit.

HALAYANG PAPAYA—Talipan ya ing malulut a capaya atsaca ya wasan; pirasuan ya at ilaco la ding anggang butul; amasan ya. Qñg balang 10 tasang laman capaya dinan 7 1/2 tasang asucar. Pabucal anggang dayuput. Mapilan a dalayap ing idagdag samantalang ilulutu at iti macabie niyaman qñg cayang lasa. Ibili qñg bingling garapun samantalang mapali at tacpan mayap, ban e mallaring luban ning angin.

HALAYAÑG PIÑA—Talipan ya at ilaco ding mata. Pamimirasuan at ipabucal anggang lambut qñg ditac a danum. Caibat nita idalan qñg maquinang paglaso carne at balang 10 .tasang piña dinan 7 1/2 tasang mayumu o asucar. Ilutu anggang dayuput at samantalang mapali pa ibili qñg garapun a bingling mayap at tacpan yang majigpit.

HALAYANG LANSONES—Talipan at picawacawanian la ding balila. Ilaco la ding butul at pangilian yang mangalating pirasu. Qñg balang 1 tasang lansones dinan 3/4 tasang asucar. Ilutu anggang dayuput. Ibili qñg garapun a bingli samantalang mapali at tacpan majigpit ban e lungub ing angin.

HALAYANG GUABAÑA—Talipan ya ing bungang maluluat at ilaco la ding butul. Paralan qñg guilingan carne. Qñg balang 1 parteng laman guabana dinan 1 parteng mayumu at pabucal anggang dayuput. Ibili qñg bote o garapun cabang mapali at

tacpan majigpit.

HALAYANG YANGCA—Pirasuan ya ing yangca at cunan la ding balila na o laman; at ilaco la ding butul at idalan ing laman qñg guilingan carne. Qñg balang metung tasang yangca dinan 3/4 tasang mayumu at ipabucal anggang dayuput. Ibili qñg garapun a bingli at tacpan majigpit.

HALAYANG CAPAYA AT NARANJITA,—Talipan ya ing capaya; ilaco la ding butul at guilingan ya qñg guilingan carne. Pabucal ing laman 5 minuto. Qñg balang metung tasang pepabucal a quinayud a balat, 3/4 mayumu. Pabucal anggang dayuput, at lumino, ibili qñg garapun cabang mapali at tacpan majigpit.

HALAYANG SAMPALOC—Pilinan la ding malulut a sampaluc. Talipan la at ibabad qñg dacal a danum quilub ning cabucas. Palangian la at ibili la ding binabad a sampaluc qñg magaspang a sinamay o sucob at masan anggang ing anggang laman maco caring butul. Qñg balang tasang laman sampaluc dinan metung tasang asucar o mayumu at pabucal anggang dayuput. Ibili qñg mayap a pangabangling garapun at tacpan majigpit.

CAPAYA-SAMPALUC A HALAYA—Qñg balang metung a tasang laman capaya dinan 1/2 tasang laman sampaluc at 1 1/2 tasang asucar. Pabucal anggang dayuput; Ibili o idatuc qñg garapun a bingli at tacpan mayap.

HALAYANG MANGGA AT NARANJITA—Qñg balang metung a tasang manggang mibiling 1/2 tasang sabo narajita at 1 tasang mayumu saca pabucal anggang dayuput. Ibili qñg bingling ga-

rapun at tacpan majigpit.

HALAYANG TUMBONG UNGUN AT MANGGA—Ipadalan ya ing tumbung qñg maquina na ning carne at ipabucal 5 minuto. Qñg balang 1 a tasang tumbung dinan 1/4 tasang mangga at 1 tasang asucar atsaca ilutu anggang dayuput. Ibili qñg garapun a mayap a panga bangli at tacpan majigpit.

HALAYANG TUMBUNG UNGUT AT GUABANA—Iparalan ya ing tumbung ungut qñg guilingan a carni at pabucal 5 minuto. Qñg balang 1 a tasang tumbung dinan 1/2 tasang guabana at 1 1/4 mayumu at ipabucal anggang dayuput. Ibili qñg garapun cabang mapali at tacpan mayap.

HALAYANG TUMBUNG UNGUT AT YANGCA—Tuntunan yu ing masasabi babo qñg pamangawang halaya qñg tumbung ungut atsaca guabana dapot gamitan yu ing 1/2 tasang yangca qñg lugar ning guabana, at dinan 1 tasang mayumu qñg lugar ning 1 1/4.

HALAYANG TUMBUNG UNGUT AT NARANJITA—Iparalan ing tumbung ungut qñg guilingan carne at isadia ya ing naranjita anti mo ing macatuqui:

Talipan ya ing naranjita at pangilian la ding cayang balila. Ilaco la ding butul at ing balat ning balang balila. Ing gamitan ding tinalip a balila. Qñg balang metung a tasang tumbung dinan metung a tasang balila ning naranjita, at 1 1/2 asucar. Ipabucal anggang dayuput; ibili qñg garapun samantalang mapali at tacpan majigpit.

HALAYANG SICO (CHICO) Talipan ya ing

sico at pirasuan apat capirasu. Ilaco ing butul at amasan anggang maguing fino. Qñg balang metung a tasang sico dinan 3/4 tasang mayumu at ipabucal anggang dayuput. Ibili qñg garapun cabang mapali at tacpan yang majigpit. Ing pamibiling ditac a "nuesmaskada", "allspice", at "cinnamon" (masasali iti caring tindajan magtindag ipabanglu caring asan anti mo ing sangke, kanela, anis at aliwa pa) at macaniaman qñg bau ampon lasa.

HALAYANG BIYABAS—Gamitan la ding malulut mu. Talipan at amasan ing biyabas. Qñg balang metung tasang inamas a biyabas ibili ing metung tasang mayumu. Pabucal anggang dayuput; ibili qñg garapun a bingli at tacpan majigpit.

HALAYANG RIMAS—Ing malulut yang gamitan caniti. Wasan ya at pabucalan yang mabilug a mabilug anggang lambut ya. Talipan ya canita atsaca ya amasan. Qñg balang metung a tasang inamas a rimas dinan 3/4 tasang mayumu at pabucal anggang dayuput. Ibili o idatuc qñg garapun a bingli at tacpan majigpit.

HALAYANG NARANJITA AT RIMAS—Wasan ya ing malulut a bunga, pabucal anggang dayuput; amasan at qñg 1 tasa niti dinan 1/2 tasang sabo naranjita, 1 tasang liguis binutil ning naranjita, at 1 1/4 tasang mayumu. Pabucal anggang dayuput at ibili o idatuc qñg bingling garapun at tacpan mayap.

HALAYANG SABA—Ipabucal ya ing malulut a saguin anggang lambut ya. Talipan ya at padalan qñg maquinang carne. Qñg balang metung tasang laman saguin dinan 3/4 tasang mayumu at pa-

bucal anggang lambut. Ibili qñg bingling garapun at tacpan majigpit.

HALAYANG NARANJITA AT GUABANA—Talipan ya ing malulut a guabana at ilaco ya butul. Padalan ya qñg guilingan carne. Qñg balang metung tasang laman guabana dinan metung tasang naranjita, 1 cucharitang quinayud balat ning naranjita at 1 /4 tasang mayumu. Pabucalan anggang dayuput; at idatuc qñg garapun a binli at tacpan mayap.

HALAYANG CAPAYA AT PIÑA—Paca pinuan ing laman na ning capayang malulut, at qñg balang tasa, ibili ing metung tasang pengiling piña. Ibili qñg garapun a bingling mayap at tacpan majigpit.

## Ding Panabilin qñg Pamangawang Calame Frutas

(*Fruit Pastes*)

Ing calame frutas gagawan qñg capareu na paralan ning pamangawang mantikillang frutas, subali mu qñg mas marayuput ita at mas malangi. Nung ustu na ing malliari anti mong quende.

CALAME MANGGA—Talipan ya ing manggang malulut at ilaco ya butul. Lamasan ya o amasan at salacan ya qñg capirasung imalan a siname. Qñg balang metung a tasang sinalac a mangga dinan 3/4 tasang mayumu at pabucal anggang dayuput a dayuput (angga qñg ing pali na ning pamipabucal mabut qñg 222oF.); ibili qñg metung a bandejang ating taba o laru at palangian qñg aido. Potang dumamag ne pangilian yu ne qñg buri yung

forma. Ipalbug qñg repinadong mayumu a pulbus, at idatuc qñg bingling garapun o lata at tacpang majigpit.

Ing yangca, anatis, guabana, capaya, piña, duat, lansones, at sico mallari lang gawan calame nung tuntunan ing paralan ning pamangawang calame qñg mangga.

CALAME SANTOL—Ilaga ing santul anggang maguing malambut ya. Talipan ya at pacafinuan. Iparalan ya qñg capirasung siname. Qñg balang metung a tasang santul a sinalac dinan metung a tasang mayumu at pabucal anggang lambut at dayuput. Qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg pamangawang calame mangga.

KALAME SAMPALUC—Talipan la ding malulut a bungang sampaluc at ibabad cabucas qñg dacal a danum. Idayu ing danum at liguisan qñg capirasung imalan a siname. Qñg balang metung tasang sinalac a sampaluc ibili ing metung tasang mayumu at ipabucal anggang maguing marayuput. Qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg pamangawang calame mangga.

KALAME BIYABAS—Isadia ya ing biyabas anti mo ing pamangawang mantequillang biyabas. Pabucal anggang maguing marayuput a marayuput. Tungcul qñg aliwa pang dapat daptan lon ya ing masasabi qñg pamangawang calame mangga.

CALAME UBE—Wasan ya ing ubi at ilaga anggang lambut yang lambut. Amasan yang mapinong mapino. Qñg balang metung tasang ube diran 1 1/2 tasang gatas at iyabe mayap anggang qñg pamiyabe na. Salacan at ipabucal anggang

dayuput. Atsaca dinan asucar o mayumu, tungal ditac, anggang maguing magustu yumu. Tungcul qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg pamangawang calame mangga.

CALAME PIABE CAPAYA AT NARANJITA O SUA—Talipan ya ing capaya at ilaco ya butul. Amasan at ipadalan ya qñg sucub. Qñg balang metung a tasang capaya, dinan 1/2 tasang sabo sua o naranjita at ipabucal anggang dayuput. Tungcul qñg aliwa pang dapat daptan lon ing masasabi qñg pamangawang calame mangga.

## *PAGMAYUMU A Y TITINGAL O ISISINUP*

Ing pagmayumu a isisinup gagawan la manibat caring frutas at mayumu. Nung mayap ing cayang panga gawa mallaring maingat ing cayang itchura at maniaman at maguing malutung qñg lugar ning malambut.

Qñg pamangawang mayumung ititingal cailangan ingatan mayap a ing gamitan a arnibal ya ing malanio qñg camumulan. Nung marayuput a arnibal ing gamitan entemano, ing sabo ra ding frutas sipsipan na niti at ing mallari mangulutun la ding frutas at cumuniat la; uling pangaluat na ning sabo ning frutas manibat qñg frutas, mallaring miculaputan yang marayuput a arnibal qñg lugar a lungub qñg frutas iti.

PAMANGAWANG MAYUMUNG CUNDUL—Talipan ya ing cundul at pirasuan; ilaco la ding anggang butul at pangilian. Ibabad yang cabucas qñg danum a maqui api, a gagawan qñg pamniunut 1 cucharang api qñg metung a capat nang daque

ning metung a galun a danum. Pabucal cong dacal a danum at ibili queti ing pengiling cundul; ipabucal quilub na ning 10 minuto at saca iyugse ing danum. Qñg balang 2 tasang mayumu dinan metung a tasang danum atsaca ipabucal. Ibaldug queti ing pengiling cundul at ilutu anggang dayuput. Pabustan yung manatili qñg arnibal a yan quilub ning cabucas, caibat nita ibili qñg garapun at ipabucal. Tacpan yang majigpit caibat pepabucalan.

PAMANGAWANG MAYUMU QNG BALAT PACUAN—Tuntunan yu anti mo ing panabilin a masasabi qñg pamangawang mayumu qñg cundul.

PAMANGAWANG MAYUMUNG RIMAS—Wasan ye ing matua dapot e malulut a rimas. Talipan at pangilian yang maimpis a pirasu. Ilutu ya qñg arnibal a guewa qñg 2 tasang mayumu at metung tasang danum. Pabustan yung manatiling macanian quilub na ning cabucas. Ilutu yung pasibayu cabucasan abac anggang 10 minuto. Parimlan yu at idatuc yu qñg garapun at ipabucal yu 1/2 oras. Tacpan yung majigpit caibat yung pepabucal.

MAYUMUNG SANTUL—Ilaga ya ing santul at pabucal 3 minuto. Talipan yang maimpis at gawan yang apat. Ilaco la ding butul. Ilutu ya qñg arnibal a 2 daque ing asucar at metung a daque danum. Pabucalan anggang dayuput ing sabo.

PAMANGAWANG MAYUMUNG CAPAYANG BUBUT—Ing gamitan ya ing bubut a capaya. Talipan ya at wasan. Sagsagan ya at ilaco butul; guilian ya qñg ustung pirasu. Ibabad ya qñg api quilub ning cabucas at daptan ing masasabi qñg pamangawang mayumung cundul. Ing pamibulug

mapilan a dalayap samantalang lulutu macaniaman qñg lasa.

MAYUMUNG CAMIAS—Ding saguiwang camias ila mu ding quecong gamitan. Panusucan la qñg espili at medio paslan qñg pamipalaris qñg mabilug a ating 1.9 centimetro sucad manibat qñg metung a punta angga qñg metung a punta, nung isabat ya qñg bilug nung sucad a iti. Ban milaco canita ing peca maslam a sabo; wasan qñg marimlang danum, at layun ipabucal qñg dacal a danum, a ing pibucalan ya ing tansung caldera. Paslan yu ing dacal a danum quilub. Qñg 2 daque mayumu ibili yu ing 1 daque danum at pabucal qñg calderang tansu. Ibili yu queti ding camias atipabucal yung 15 minuto, o anggang maguing berde la ding camias. Pabustan yung mibabad cabucas carin at ilutung pasibayu anggang dayuput. Parimlan; ibili qñg garapun at pabucal quilub ning 25 minuto. Caibat na nita tacpan yang majigpit ing garapun.

Ing tansung caldera o tansung gagamitan, ya ing gagamitan ban aingatan verde ing color da ding camias.

MAYUMUNG DALAYAP.—Ding gamitan yu deta mung bubut a dalayap. Qñg capamilatan na ning laseta gawa cong guili qñg macapadurut qñg dalayap at pilatan ning gulis 2 o 2.5 milimetro. Ilaco yu ing laman qñg balat at e ye sisiran ing forma na ning dalayap. Pabucal qñg tansung caldera a ating danum at sabo calamunding o dalayap anggang maguing verde ing color at maguing pirmi iti. Ibabad yung cabucas qñg aliwang datucanan qñg danum a marimla. Pabucal yu pa misan qñg danum

at caibat nita ilaco yu ing danum. Gawa cong arnibal a magagawa qñg 1 tasang mayumu qñg balang 1 tasang danum at pabucai yu. Qñg arnibal a iti ibili yu la ding dalayap at ipabucal yu anggang dayuput.

MAYUMUNG SASA—Pirasuan ye ing bunga na ning sasa at cunan ye itang laman a maputi quilub. Ding malmabut ilamu ding gamitan. Pabucal ing 1 tasang mayumu qñg 1 tasangnUZ srdlumhs ing 1 tasang mayumu qñg 1 tasang danum. Dinan ditac a anis samantalang lulutu yu iti at ilang munie mayap a lasa at masanting a bau.

MAYUMUNG BALAT SUA—Ding gamitan yu ding suang bubut a ting masanting a balat. Talipan yeng maimpis a maimpis, ing lual na ning sua qñg capamilatan na ning lasetas a mataram. Guilian yeng tulucaba qñg 6 o 10 pirasu. Ibabad yu qñg danum a lesawanan dacal a asin samatalang pabucal ye, anggang lambut (mapilan mung penandit iti). Paslan ye o anti mong pipian qñg danum a maqui asin quilub na ning 10 minuto. Caibat nita wasan ing sablang asin qñg dacal a danum. Paslan o pipian qñg dacal a danum a marimla anggang milaco ing pait na niti. Ipabucal qñg caiderang tansu o caya tatsu at qñg dacal a danum anggang lambut. Ibulug qñg arnibal a guewa qñg pamipabucal a 2 parteng mayumu qñg 1 parteng danum, at pabucal anggang lambut. Parimlan; ibili qñg garapun at pabucal quilub ning 1/2 oras. Tacpan yang majigpit ing garapun caibat pepabucal.

PAMANGAWANG MAYUMUNG PIÑA—Talipan ya ing piñang malulut at ilaco ya mata.

Pangilian ya qñg buri yu dagul; ibili yu qñg metung a datucanan a pibibilian yu. Ing gagamitan 1 parteng mayumu at 1 parteng frutas, at pabustan yung maguing macanian lub ning cabucas. Caibat na nita ilaco yu ing melaso mayumu at pabucal yung 10 minuto, ing mayumung iti. Ibili ya queti ing piña at manatiling pabucal quilub ning 10 minuto. Idatuc qñg garapun at pabucal quilub ning 25 minuto.

PAMANGAWANG MAYUMUNG BIGNAY —Ing gamitan ila ding malulut a bignay. Gawa cong arnibal, ing gamitan yu 2 parteng mayumu 1 parteng danum. Ibili yo ding bignay qñg arnibal at pabucal yu quilub ning 10 mnuto. Pabustan yung manatiling cabucas queti at ilutu yung pasibayu anggang dayuput. Idatuc qñg garapun a bingli at pabucal 20 minuto. Tacpan ya ing garapun.

AMAG NING PIÑA—Cuma cong 16 malulut a piña at cunan yo sabo. Apat a tasang asucar at metung a limon at danum a cailangan. Ibulus yu ing danum qñg sabo ning piña. Salacan yu at ibilad yu qñg miyaldawan anggang miyanginan. Ingatan ban e mangayugse. Qñg caduang pulung aldo mica halia babo ning sabo. Cuanan iti at wasan qñg danum a ating sabo ding aduang dalayap. Lacuan qñg danum ing halia anggang cabucasan abac at qñg gatpanapun dinan pasibayung sabo ning metung a dalayap at mabut anggang bengi. Atlung aldo macanian ing daptan yu at qñg capupusan ipabucal yu. Gawa cong marayuput a arnibal qñg danum; at ibiling ing halia at pabucal pasibayu anggang capitnang oras anggang sipsipan

ning halia ing jarabi. Parimlan at ibili qñg garapun a majigpit ing tacap. Ing macatagan a sabo piña dinan metung tasang asucar, salacan, piyabayan, ibilad 20 aldo pasibayu at macanian mu naman ing mallari.

# Capulonq Danqca

## DING CABIASNAN QNG TUCNANGAN

### *CATSUP A CAMATIS*

Casantingan dacal a camatis a malulut.

1 cucharang pulvus paminta
2 cucharang pulvus mustasa
20 capatac a aceite de olivo
1/2 galon a aslam
1 cucharang pulvus ning clavo, canela at sangqui
1/2 litrong asin
2 cucharang paprica (asasali iti caring grocery store)
1 onzang laya
1/4 paminton
1/8 asefetada (asasali qñg botica babaung bawang)

Caibat awas at alutu ding camatis ilaco la butul at balat. Lalung malagua ing pamilaco butul caring camatis nung e la pa apabucal. Qñg pamipabucal cailangan qñg igogo mayap ban milaco balat at masias a laman layun salacan. Pabucal yu pang mayap anggang isipan yung lutu nang lutu at milaco na ing dacal a danum qñg pamañigo, ibili yu ing aslam, ipabucal anggang isipan yung lutu nang lutu at milaco na ing aliwang danum at dayuput nang dayuput, isaca yu layun ibili ing aliwang sangcap a recado. Ibili ing "asefetida" qñg casserola, dinan mapilan cucharang catsup, piabayan at ibili ing aliwa pang sangcap. Iyambi qñg calang

at igogo yu nang igogo anggang mucal. Ibili qñg garapun o boti at tacpan majigpit.

## *PAMANGAWANG AMON*

1 librang salitre
8 librang asin
6 onzang asucar a malutu
dicut a pacabanglu
ing gawan a amun.

Lasawan ing salitre, asin, at asucar qñg ditac a danum (marayuput yan ban e lumbug ing ebun a saguiwa). Pabucalan misan at pangarimla na ipalbug ya ing gagawan a amun, qñg mayap a paralan isale ya; dinan yang pabayat pabustan yeng luat aduang pulung aldo (agpang qñg dagul at caracal ning amun). Isundu ing pamibiling asin para mipareu ing calat; palangian ye canita.

## *PAMANGAWANG CHOORISO*

carne
aregano
asin
larang maragul
bawang
aslam

Tadtaran ya ing carne, dinan mapilan cucharang aslam, ibili ing aregano, asin larang maragul at bawang. Imasang mayap at pabustan patingapun; caibat nita ipalub qñg bituca ning baca a pepalangi at layun yang ibitin.

## *PAMISINUP BAN LUAT LA DING EBUN*

Y M. Vavin menaquit yang mayap a paralan

qñg pamisinup ban luat caring ebun a saguiwa; ibili la ding ebun qñg metung a caja, balutan ya ing balang metung qñg papil calangan yu ban e la galo quilub ning cajon, caibat nita tacpan yu la at aldo aldo pibilingbiling ye ing cajon, qñg anti iting paralan ding ebun e la mabuguc quilub ning atlu ó apat a bulan.

## *PAMISINUP BAN LUAT ADUANG BANUA DING EBUN*

Ipanabilin nang M. Burnouf ing tutuquing paralan qñg pamisinup ebun manuc ban luat: Piabayan ing mapaling aduang daque aceite de oliva at metung a daque pagquit pucyutan a saguiwa caibat nita cuscusan qñg capamilatan ning pinsel ing paliguidliguid ning balat ning mesabing ebun atsaca isinup, qñg anti iting paralan asinup ya ing ebun quilub ning aduang banua.

## *PAMISINUP CARNE AT LAMAN ANIMAL*

Ing bantug a M. Appert tuturu yang bayung paralan ning pamisinup carne ban luat: Caibat alutu ing carne; idatuc qñg metung a cajang lata, cagum ning sarsa at sangcap, caibat nita tacpan yang lapat ing lata atsaca inangan at ipabucal qñg baño de Maria metung a oras at capitna nung malati ya ing lata at nung maragul ya ing lata atlung oras. Caibat nita isaca at isinup, nanu pata ing carneng itingal e dapat tadtaran uling malaguang malaso at e paquinabañgan maluat.

## *PAMISINUP SABO, GATAS, AT TABA*

Caibat mabili qñg metung a boteng malinis at

malañgi ing mebanguit a atiu babo tacpan lapat a lapat ing asbuc atsaca pabucal qñg baño de Maria quilub ning metung a oras; nanu pata nung e macanian maspac ya ing bote.

## *PAMISINUP BUNGANG DUTUNG A SAGUIWA*

Cuma cong metung tapayan a pulut, at queti la ibili ding saguiwang bañgang dutung a buri yung itingal, anti mo ding mangga, pacuan, mansanas, at aliwa pa. Ing metung a Aleman a milalaguiuan M. Vann, mecatuclas yang mayap a paralan qñg pamitingal caring saguiwang camatis, macanian ing mesabing paralan; mamili cong malulut at saguiwang camatis, mibilico qñg metung a parascung pisinupan caring tutuquri: walung daque danum, metung a asin ampon aslam caibat apiabe queti ibili ing camatis at aslam dinan aceite de oliva, ban qñg anti iting paralan asinup maluat a panaun ding camatis. Ing parascung datucanan qailangan yang malualas a asbuc.

## *PAMANGAWANG SABUN*

1 librang sosa, lasawan qñg
1-1/2 litrung danum.
5 librang laru
1-1/2 cucharang borax
1/2 tasang ammonia.

Patie marimla na ing piabe sosa, ibili ing laru, piabayan anggang dayuput, ibili qñg cajon a sepinan papil a ating laru (ban e mangapacat) at palangian.

## *PAMANGAWANG LIMONADA*

Metung a salicap a calamunding; paslan qñg walung basung danum at 10 tasang asucar. Pabucal 15 minuto. Ibili qñg bote at nung mangailangan cong limonada mibili cong metung basu caniti qñg 3 basung danum.

## *PAMANGAWANG TINTA*

Daldac cong metung a librang agallo qñg asung. Ibabad qñg aduang tabung cervesa o danum a caugalian, e yu ipabucal, yabe yu ing anam a onzang dildac a guma arabiga at patie melaso na ating luntu babo pulvus vitriolo verde at nung ibili qñg danum iti tambing tuling. Salacan iti at mica mayap cong tintà.

## *PAMANGILALA QNG TUA NING EBUN*

Aquilala mu ing tua na ning ebun nung ipalbug ya qñg danum. Nung saguiwa ya talindiquing ya lalam. Nung atlu neng domingo tua ing matilus nang maragul paitas yang baguia babo. Nung atlung bulan nanaman, talacad yang matulid qñg danum, ing matilus nang malati gumato ya.

## *PAMANIPUN EBUN*

Ing ebun mallari yang isinup 8 o apulung bulan, ditac mu ing gastus, qñg capamilatan ning pamangamit silicato de soda. Nung biasa co caniti, macapagsamantala cayu qñg panaun a mura la ding ebun. Anti queni ing daptan: ing ebun cailangan yang saguiwa. Lumaso cong silicato (1 balang 9 a danum) qñg malinis a danum. Queti ya

ibabad ing ebun. Cailangan yang lumbug ing ebun qñg danum. Tacpan ya at ibili qñg datucanan yung danum a pepabucal at peparimla, nung gamitan ya wasan ya pamung mayap. Casantingan ing anam a bulan pangasinup. Tulsican yang carayum ing ing punta na ning ban ban e mamacbung. Patie 7 neng bulan maimpis ne ing cayang claro at matbud ne ing malutu. Macanian man mayap yang anti mo ing saguiwa.

## *ATCHARANG PIÑA*

1 librang piña
7 librang asucar
3-1/2 litrong aslam
2 cucharang clavo
2 pirasong canela a pemacli

Talipan ya ing piña at ilaco la ding anggang mata, pamirasuan yang pacutud tungal dali capal, at balang cutud gawan apat. Ibalut ing canela at clavo qñg suput a malati; ibili ing aslam, asucar, at ing atiu qñg suput qñg caserola at ipabucal 20 minuto bayu ibili ing piña. Ilutu anggang malutu, anggang metung a oras mecad. Isaca ya ing piña (e yabe ing sabo) at ibili qñg garapun at tacpan majigpit.

## *ATCHARANG PATATAS AT MANGGA*

4 mangaragul a patatas
6 manggang bubut
2 mantequillang linaso
paminta at asin ban misa lasa

Talipan la ding patatas, pabucal anggang dayuput. Patictican, dinan asin at ipagpag anggang

lañgi. Talipan ya ing mangga, pirasuan at pabucal anggang lambut; patictican at dinan asin at paminta. Piabayan ing asin at mangga, ibulus ing linaso mantequilla qñg babo at yapag na.

## *ATCHARANG REPOLLO*

Guili cong anggang 5 litrong repollo, dinan 2 sibuyas a pengiling mapino, 2 larang malutu at 2 e malulut. Ibili ing lara qñg buldit ning gusi, asinan at latagan repolio, asinan at latagan repollong pasibayu anggang maguisan, pabustan maguing macanian cabucas; qñg cayabacan salacan. Milatag repollo qñg gusi, budburan mapilan butul mostasang pasibayu anggang maguisan; e yu pipicpican. Catmuan aslam ilaco.

## *ATCHARANG CAPAYA*

4 capayang bubut
12 larang saguiwa caretang mangaragul
1 litrong aslam
1 tasang sibuyas tagalog
6 cucharang asin
2 pepino
6 labanos

Talipan lang mayap ding capaya ilaco la butul atsaca la cudcuran; talipan la ding pepino atsaca la pangilian tungal dali capal at tungal sigarillo caba. Macanian mu naman ing daptan caring labanus. Ibili ing aduang cucharang asin qñg labanus, at piabayan mayap; caibat nita pabustan 10 minuto. Wasan la ding labanus at ibilad qñg aldo 2 oras. Guilian lang tulucaba ding larang mangaragul, talipan la ding sibuyas at e la pangilian. Ipabucal ing as-

lam, asucar asin at paminta. Patie bubucal na ibulug ing pepino, labanos at capaya. Anggang 3 minuto ibili ing bawang at sibuyas. Picpican yung mayap samantalang piabayan yu at gogogo. Apat a minutu pa isaca yu na.

## *PULVUS A PAGLINIS PILAC*

| | | |
|---|---|---|
| Cremor ..... | 60 | gramo |
| Tawas a dinunut ..... | 30 | " |
| Carbonato de Cal. (blanco de España) . | 60 | " |

Piabayan mayap ing atlung iti ban mijalung mayap. Ing paralan ning pamañgamit caniti masa cong basan caniti atsaca yu icuscus caring cubiertong pilac. Gamitan mú ing pinung imalan. Caibat nita cuscusan yu qñg imalan a mabasa at palañgian

## *PAGLINIS CARING CASANGCAPAN A NIKEL*

Ing nikel maquintab ya nung ing ipaglinis pasta ning ammonia, at bicarbonato de sosa. Ing panguscus imalan a lana. Ing paglaco calawang cuscusanan yeng taba carnero qñg mapilan aldo. Caibat nita isisan yang batung malambut atsaca wasan qñg matapang a ammonia, banion qñg malino danum at cuscusan qñg malanging yeso. Ing masias a calawang milaco qñg anti caniti.

## *PAGLINIS ALUMINIO*

Nung ingatan la ding aluminio malut la. Ing metal a iti masisira ya qñg alcali at acido. Caibat sabunan banion ya qñg danum a malinis. E na capad niti ing linisan ya qñg magaspan. Ing mapinung paglinis yang gamitan.

## *DING CALDERONG BACAL*

Mallari yang paputian iti aguiang matuling neng matuling qñg maluat a pamangamit. Dinan yang danum, dinan yang ditac a sabun at ditac a borax at pabucal anggang metung a oras. Tacpan samantalang bubucal. Banion ya at tutu neng malinis canita.

## *BAN E MANGUPAS ING IMALAN*

Nung isipan yung mangupas ing imalan a quecong pipipian nung sasabunan yu, mallari yung pipian qñg danum a alang sabun (itang pibabaran patatas) nung e murin tutung mapalid. Nung matuling ya ing pipipian yu at e ye buring cumupas dinan yu ing danum metung cucharang pamintang diidac caretang matuling.

## *PAMAMIPING IMALAN A LANA*

Nung mamipi cong imalan a lana mayap qñg danum a mapali mayap anggan lualuat at babanion yu qñg mapalaing danum a ita. Patie malapit niyang langi pianzan ye. E ye isasabit qñg sablayan nung e isabat yeng lubus caring sabitan.

## *ING SALAMIN*

Ing salamin e ya dapat yarap qñg salamin uling masisira ing asugui niti at micaca malabug a masaquit ilaco. Ania mamili cong mayap a lugar para qñg salamin itang e miyayaldawan.

## *NUNG MUTUT CONG BOTE*

Marcajan ye nung nu ye buring cuturan ing bo-

te. Dinan yeng aceite ing bote angga qñg buri yung picuturan. Pabaya ye ing bacal at nung malutu neng malutu ipalbug ye qñg aceite. Maspac ya ing bote qñg lugar a piguilisan yu.

## *BAN E MASIRA ING ASAN*

Mayap ibabad qñg taba anti ya mong saguiwa mung saguiwa. Para caring 50 asan (tusuy) cuma cong metung a librang taba at dinan 4 a onzang asin at capitnang onzang pamintang mapino at ditac a nuez mascada. (1) Patie mapali na ing taba (e yu pabucal parimlan at nung ibili ing asan lumbug ya. Agad yang tacpan ing garapun o gusi. Ing daraptan ding Ingles asinan dong ditac ding asan, inanangnang do qñg parilla, atsaca ro bibili qñg baries a ating paminta, aslam, laurel at clavo de comer, at iti ya ing maguing sarsa ning ilutu.

## *BAN E MASIRA ING CAMATIS*

Mamili co caring mayap a pangalulut, wasan yu la; pispisan pangilian at ibili qñg meutng a caserola at pabucal. Patie dumitac na qñg uli ning panga lanat na salacan qñg metung a sucub ban milaco butul. Pabucal pasibayu anggang langing baguia. Parimlan, ibili qñg garapun at ibili ya qñg garapun qñg bubucal a danum.

## *BAN PARATI YANG SAGUIWA ING REPOLLO*

Ibili qñg metung a tasang danum a maqui hielo at timplan qñg metung cucharang aslam. Paluatan 1/2 oras ing letsugas.

## *PAGLACO CALAWANG IMALAN*

Itulid ye qñg danum a bubucal atsaca yu pusitanan dalayap. Penandit mu canita banion ye at pasibayuan ye qñg dalayap. Maluat mu pin iti dapot e macaroc qñg imalan a delicado.

## *PAGLACO MANSANG DAYA QNG IMALAN*

Basan ye qñg gasolina at pâbustan ye saguli, caibat nita wasan yeng danum. Mique cong armirol qñg danum a marimla at ique yu qñg manza ita. Caibat na ning anam a oras, supilyuan ye. Nung atin pa pasibayuan ye.

## *CAULAGAN NING BORAX*

Ing borax maulaga ya qñg pamamipi at pamamalanza, at tutu iti qñg sablang obra qñg bale. Nung qñg quecong pamamipi gagamit cayu aguiang casacmal mu qñg borax maca pamagtipid cong dacal qñg sabun, at lalung mayap pacaputing imalan iti quesa qñg sabon.

## *PACAMATE CUTU*

Cuma cong malutung ebun (masias) yabe yu qñg ditac a tabang babi at dinan yung ditac aceite dulce. Pangalabas na ning 24 oras dinan danum a maligamgam at aslam atsaca ye suclen ing buac canita. Ding cutu milaco nala.

## *PAMACAMATE DAGUIS*

Cuma cong 4 onzang taba, at 1 onzang nitrato de mercurio cristalisado. Gawan yung metung a masa iti at isabug yu qñg lugar a ating daguis. Pa-

tie abau ra ding daguis ing bau ning lual la at canan da piju namang mangamate la.

## *ING DALAYAP MAYAP YANG PAGLINIS*

Mibili cong ditac a bulac qñg metung a palitu at italbug ye qñg sabo ning dalayap atsaca ye icuscus qñg batung pomez atsaca icuscus qñg ipan.

## *NUNG MACAINUM CONG LASUN*

Samantalang alayu pa ing minaus medico mibili cong pareu caracal a asin ampon mostasa qñg metung basung danum. Ipainum iti qñg mecainum lasun. Sumuca yang agad at milaco ing lasun. Nung luat ya pa ing medico painuman ye pang clarong ebun uling iti mayap pangontra qñg lasun.

## *NUNG MESUCSUC CONG PACUNG ATING CALAWANG*

Nung e binang malalam wasan yu niamung mapaling danum a ating cayabe asin. Ibili yu qñg mapaling danum a ating mapilan patac ning acido carbolico. Mayap lubanan ya naman ing sugat 5 por ciento solucion ning acido carbolico.

## *NUNG MABABALANGINGI CAYU*

E co durucu, nung e pagpilitan yung ing quecong panyu ya ing itapal yu qñg busbus yung arung ban tucnang ing daya. E co sisingap uling malaus murin ing daya. Nung e pa tucnang. Itas yo ding adua yung gamat at basan yeng marimlang danum ing quecong tundun. Nung misan sulpitan yang agua de alumbre ing arung tucnang na ing balañgiñgi.

## *MAYAP QNG BUGBUG*

Ing mayap qñg bubog fomentuan meng mapali anggang abata na. Macabawas qñg saquit iti at macanian mu naman qñg pamanuling. Ban agad milaco ing pamanuling cuscusan yeng mantequilla. Wasan yeng mayap qñg asin at aslam. Ocaya ipalbug ye qñg danum a ating aslam at iti ya ing itapal yu.

## *PARA QNG MEPALI*

Nung ing mepali tapalan yeng agad qñg maputi na ning ebun at aceite de olevo agad tucnang ing pangapaltus na.

Nung ing quecong lupa ampon tuntun meruluc ya qñg aldo cuscusan yeng pepino, at qñg bengi balutan ye, at qñg abac linisan ye dinan yeng cold cream. Alaco nanaman niti ning piabe 8 onza agua de rosas, at 2 dracma ning tintura de benjui. Iti ya ing gawan yung tonico.

## *PANULU CARING DELYAWAT*

Metung a cucharang acido carbolico at metung basong agua de rosas, patie piabe iti mayap caring padelyawat. Patie mibabaran ne ing balat caniti ipalaco yo ding mata ra ding delyawat. Ingatan yung e ya miririnan ing quecong mata qñg panuas a iti. Para e na co mica delyawat pa panginlagan yu ing pamangan taba, carne, at alac, at cape at caring pamangan a dacal a recado. Nung wasan ye ing quecong balat qñg matapang a tsa lumutu ya ing quecong balat.

## *MALAGUANG PARALAN NING PAMAGLINIS DANUM*

Ibili ing danum qñg tapayan. Dinan yeng mapinung balat a ating uling ing buldit ning tapayan. Qñg uli na niti agad yang luminis ing danum caibat ning mapilan aldo.

## *BAN MACO LA DING EMUC*

Bayu co matudtud isara yo pamu ding pasbul ampon awang anggang metung a oras bayu co matudtud at misidi cong metung a parul a malati. Ing lub ning parul cuscusan yeng pulut a sinoso qñg alac o agua rosada. Aquit de ding emuc ing sulu, lumapit la ampon mipacat. E yo pamu bubuclat ding awang uling.patie abau ra ding emuc qñg atiu lual ing pulut lungub la naman.

## *BAN MILACO ING ANTA NING LARU*

Metung a librang laru a ating cayabe 3 o 4 liraso uling at pabustan yung macanian lub ning 2 o 3 aldo. Caibat nita salacan yu at mica malino nacayu at alang antang laru. At nung ing laru de color maguing maputi pa. Ing metung pang paralan ibili ya ing laru qñg bote, dinan danum at culugang yung mayap. Caibat ning macatatlung macanian milaco na ing anta ning laru uling leco na ning danum.

## *PANULU QNG BULUC NING PANGISNAWA*

Miyalu cayung 200 gramong agua de laurel cerezo, 100 gramong tintura benjui, 50 gramong tintura depachuli at 30 gramong licor de Dabarraque.

Mibiling metung cucharang maragul caniti qñg danum a metung basu at iti ya ing ipagmulmul.

*PANULU QNG BULUC NING PANGISNAIW A*

Cuma cong acido fenico puro, 3 gramong 3 gramong ecencia de lemon 5 gramo ning esencia de menta ot 1 litro ning alcohol a de 60 grado. Piabe abayan iti. Mibili cong mapilan capatac caniti qñg metung basung danum at ya ing pagmulmul yu.

*TINTANG PANIULAT QNG CRISTAL*

Piabayan ing atlung daque ning sulfato de Barita, metung floruro de amoniaco at casantiñgan dacal a acido sulforico. Ing tintang iti carin ibili, qñg boteng maquipagquit o caya parafina ban e mica sira ing bote. Ing tintang iti mañirang cristal. Iti ya ing paniulat qñg cristal a buring sulatanan.

*PAMAGLINIS CARING CUBIERTONG PILAC*

Ding cucharang gagamitan aldo aldo mallari lang aiñgatan malinis nung ibabad la qñg linaso matapang a borax quilub ning metung a oras. Nung wasan la qñg danum ding cubiertong deti cailañgan ing mapali o caya bubucal.

*PAMIPALINO QNG CRISTAL O SALAMIN*

Wasan mayap qñg danum a maquisabun atsaca cuscusan qñg imalan a mapino at palañgian, caibat nita cuscusan naman qñg basan a besa qñg gliceria.

*PAMACAMATE QNG DICUT CARING ARDIN*

Ban mate ing dicut qñg quecong ardin bulusanan yung gas o petroleo qñg anti caniti mate ing dicut caibat ning limang aldo.

## *PACAPUTING BATAL*

Ban agad yang muti ing batal aguiang matuling ya qñg uli ning sala na ning aldo piabayan ing pareu caracal a sabo dalayap at agua de cal at yan ya ing pañguscus.

## *BAN ING PAPEL E MASILAS*

Lumaso cayung metung a daque ning tawas qñg atlung daque ning danum a ating asin atsaca pabucal, caibat mical basan ya carin ing papel at macatadua at palañgian.

## *PAMILACO MANCHANG TINTA QNG IMALAN*

Ban agad milaco ing mancha ning tinta qñg imalan, dinan agad gatas ing mancha, caibat cuscusan qñg piabe acido oxalico at cloro de estaño. Nung ala na ing mancha qñg danum canita pipian ya qñg malino danum.

## *PAMAGLACO MANCHA, AGTA, BARNIS O PINTURA QNG IMALAN A SEDA*

Cumang metung a basan a malinis at basan qñg eter at yan ya ing icuscus macacalale qñg imalan a ating mancha. Nung sacaling mibayu ing cule ning imalan qñg uli ning mancha o agta o nanu mang bague malaguang mibayu ing color nung agad pipian qñg amoniaco.

## *BAN AINGATAN E MUTI ING BUAC*

Lumaso cong sulfato de hierro qñg 60 gramong vino tinto at pabucalan saguli, pañgarimla yang gamitan qñg pamamasa qñg buac macatadua balang domingo.

## *PAMANGAWANG SORBETE QUESOS*

Lumaso cong 200 gramong asucar refinado qñg metung a litrong gatas, sabulan ing claro ring anam a ebun at ditac a quiscas balat dalayap; caibat nita ibili qñg garapiñera ilutu qñg hielo. Nanu pata patie sāsias nang tungal ditac ing lele na, gogo ya ban lutu.

## *SORBETES MANTECADOS*

Ing metung a litrong gatas abayanan yang apat a sebulan a clarong ebun, 100 gramong mantequilla at capitnang kilong refinado. Bayu yabe ing clarong ebun a mebanguit, ipabucal pamu ing gatas a mantequilla. Piabayan mayap atsaca parimlan. Caibat arapat ing sablang iti ibili yñg garapinyera at ilutu qñg hielo quilub ning aduang oras.

## *SORBETES DE PIÑA*

Talipan la at wasan malinis ding piña, atsaca la paslan atsaca dinan refinado, caibat nita ibili qñg garapinyera at ilutu qñg hielo.

## *SORBETES DE BUCO*

Mañgal cong mapilan bucung ungut at cunan ing sabo layun timplan mayumu at dinan quinayud laman bucu at mapilan laman yangca nung atin; caibat nita ibili qñg garapinyera at ilutu qñg hielo.

# INDICE

## A


| | Pagina |
|---|---|
| Asan a Ating Salsa Blanca | 39 |
| " " " " Mayonesa | 40 |
| " Asadong, Bangus | 40 |
| " a Sinarsan Qñg Quinse | 42 |
| " Cardillong | 42 |
| " a Ating Sarsan Taujuri | 43 |
| " Escabeche | 43 |
| " Relleno | 44 |
| " Pinais | 44 |
| " Tortillang | 45 |
| " Tinapang | 45 |
| " a Drininan | 46 |
| " Quilain | 48 |
| Apretadang Filipino | 56 |
| Almondigas o Bolâbola | 61 |
| Arroz a la Valenciana | 64 |
| Amon, Tostadong | 76 |
| Adobong Ating Piga | 77 |
| Amundilas | 78 |
| Amargosong Ating Cayabe Paro | 98 |
| Atsarang Filipino | 102 |
| Atcharang Patatas at Mangga | 149 |
| " Piña | 149 |
| " Repollo | 150 |
| " Capaya | 150 |


## B


| | |
|---|---|
| Balatung a Ating Pigang Ungut | 87 |
| " " " Pusung Saguin | 88 |
| " Taugueng | 88 |
| " a Ating Abe Bungang | 89 |
| " a Ating Abe Laman Babi | 89 |
| Buring Mostasa | 100 |
| Balatung a Ating Abe Paro | 91 |
| Balatung Guisang | 92 |
| Bulanglang Patani at Sabastse | 91 |
| Benwelos a Saguin | 103 |
| Binilog a Tapung Abias | 106 |
| Butsebutse | 108 |
| Bucayong Ungut | 112 |
| Bilang Pamagmula | 2 |
| Bagong a Paro Mangalati | 46 |
| " a Talaba | 47 |
| Babi Quilo | 79 |

Ban Maco La Ding Emuc ..... 157
" Milaco Ing Anta nin Laru ..... 157
" Ing Papel a Masilas ..... 159
" Aingatan e Muti ing Buac ..... 153
" e Masira ing Asan ..... 152
" e Masira ing Camates ..... 153
" Parati Yang Saguiwa ing Repollo ..... 153
" e Mangupas ing Imalan ..... 152
Batal, Pacaputing ..... 159

C.

Carne, Rellenong ..... 70, 71
" Guisado a la Española ..... 73
" Picada ..... 76
" Asada ..... 76
Caldereta de Cabrito ..... 75
Capayang Bubut a Lutung Lipa ..... 78
Cosido en Albondiguillas ..... 74
" a la Benedictina ..... 74
Chorizos de Extramadura ..... 80
Chop Suey Manuc ..... 57, 58
" " Carne ..... 58
Croquetang Salmon ..... 37
Caclase ning Suman ..... 108
Cremang Fritu ..... 115
Crema ..... 115
Camute o Rimas qñg Arnibal ..... 117
Conservang Mangga ..... 126
" Lanzones ..... 127
" Piña ..... 128
" Santol ..... 128
" Biyabas ..... 128
Conservang Balubad ..... 129
" Camatchilis ..... 130
" Camote ..... 131
" Galo ..... 130
" Gandos ..... 131
" Hevi ..... 131
" Macupa ..... 130
" Mangosteen ..... 129
" Saguin a Saba ..... 131
" Sico (Chico) ..... 129
" Siniguelas ..... 130
" Taranati ..... 130
" Tumbong ..... 130
" Ube ..... 131
" Yangca

Calame Biyabas ..... 137
" Mangga ..... 136
' Sampaloc ..... 137
" Santol ..... 137
" Ube ..... 137

D

Dilang Vacang Lutung Estofado ..... 83
Ding Paralan qñg Pamagconserva ..... 124
Ding Apulung Tuntunan ..... 4
Ding Pamangan ..... 7
Ding Panabilin Tungkol ..... 11
" Cacanan a Panulu Mu Naman ..... 14
Dila a la Española ..... 77
Ding Pagmayumu ..... 119

E

Ensaladang Bungang Dutung ..... 112
" Manuc para Fiesta ..... 22
" Alimasag o Ema ..... 23
" Manuc a Ordinario ..... 24
" Ordinaria ..... 23
" Repollo ..... 24
" Remolacha ..... 25
" Pepino Agri Dulce ..... 26
" Pusung Saguing ..... 26
" Sayote ..... 26
" Talaba at Lechugas ..... 27
" Labong ..... 27
" Asan ..... 27
" Camates at Patas ..... 28
" Pusung Saguing ..... 28
" Cature ..... 29, 101
" Sampagang Cature ..... 29
" Macuyad ..... 30
" Sigarillas ..... 30
" Mayap qñg Butul ..... 31
" Cangcong ..... 31
" Capayang Verde ..... 31
" Ebun ..... 31
" Repollo Mapali ..... 32
" Paro ..... 32
" Labanos ..... 32
" Gule ..... 33
" Pepino ..... 33
" Ebun at Cincamas ..... 34
" Ebun at Bulung Camute ..... 34
" Pacu ..... 35

Escabecheng Inchik ..... 38
Estofadong Tagalog ..... 72

G

Gallina Petitoria ..... 52
Guinatan ..... 109
" a Abias a Malulut ..... 111

H

Haleang Granada ..... 116
" Culubasa ..... 111
Halo-halo ..... 110
Hamon cosido ..... 77
Higado a la Italiana ..... 79
Halayang Biyabas ..... 135
" Capaya-Sampaloc ..... 133
" Capaya-Piña ..... 136
" Guabano ..... 132
" Lanzones ..... 132
" Mangga ..... 131
" Mangga-Naranjita ..... 133
" Narangjita ..... 133
" Narangjita-Rimas ..... 135
" Narangjita-Guabano ..... 136
" Papaya ..... 132
" Piña ..... 132
" Rimas ..... 135
" Saba ..... 135
" Sampaloc ..... 133
" Tumbong Ungut ..... 134
" " " at Yangca ..... 134
" " " at Guabano ..... 134
" " " at Narangjita ..... 134

I

Ing Quequeng Capagnasan ..... 1
Ing Pamangumbira ..... 16
" Pamiapag ..... 9
" Pamaglutung Manuc ..... 50
" qñg Butul ning Manuc ..... 65
" Pamanimplang arnibal ..... 125
Isdang Tinosta ..... 40

K

Ketsup ..... 56

L

Lapu-lapu (Lutung Macao) ..... 37
Litsong Bangus ..... 41
Lunganisang Filipino ..... 80
Lutung en Blanco ..... 83
Leche Plan de Coco ..... 114

Limpiang Maqui Ubud ..... 99

M

Mayumung Amag ning Piña ..... 142
" Balat Pacuan ..... 139
" Balat Suá ..... 141
" Bignay ..... 142
" Capayang Bubut ..... 139
" Camias ..... 140
" Cundol ..... 138
" Dalayap ..... 140
" Piña ..... 142
" Rimas ..... 139
" Santol ..... 139
" Sasa ..... 140
Menudo ..... 83
Maiz a Alagung Ating Calamungue ..... 100
Mostasang Ating Cayabe Ebun ..... 101
Manggang Bubut a Buru ..... 101
Mamun a Ating Abe Mantikilla ..... 103
Masapang pili ..... 105
Maiz a Liga ..... 109
Mayumung Makapuno ..... 113
Mabilug a Asan a Ating Achara ..... 38
Manuc, Rellenong ..... 51
" Morkon ..... 52
" Gaindung a Tiniim ..... 53
' Alangan a Ating Sarsa ..... 54
" a Dinan Sarsa ..... 54
" Adobong ..... 55
" Tsuletas a ..... 55
" Tinolang ..... 60
" A ating Bulung Lara ..... 62
" Caricaring ..... 62
" Cocretas a ..... 62
Metsadong Filipino ..... 72
" Iba o Camias ..... 116
" Ebun a Malutu ..... 119
Merengueng Ebun ..... 118
Morsellas ..... 81

N

Naslaman Bulung Gandus ..... 86
Nung Macainum cong Lasun ..... 155
" Mesucsuc cong Pacung Ating Calawang ..... 155
" Mababalangingi Cayu ..... 155

P

Pamanaregla qñg Ensalada ..... 20

Pamangawang Salad Francia ..... VI
" Ensalada ..... 21
Pescado Asado ..... 22
" en Adobo ..... 40
Pavo Relleno ..... 49
Pansit Malabon ..... 50
Pichon a Dirinan Sarsa ..... 57
Pugung Luto a la Americana ..... 63
Puchero Guisado ..... 64
Pata Ning Vaca Caricaring ..... 71
Picadillo ..... 73
Pastel Casero ..... 74
" Caliente ..... 75
Pucherong Filipino ..... 75
Pamaglutung Monggo qñg Cebu ..... 84
Pataning Maqui Manuc ..... 87
Payumpayuñgan, luto á sabo ..... 90
Pinais a Payumpayungan ..... 93
Pataeng Balasenas ..... 93
" Repollo ..... 93
Pusung Saguing a Ating Pigang Ungut ..... 94
Patolang Ningnang 96 ..... 96
" Abe Miswa ..... 96
" Tortillang ..... 97
Pacbit a Balasenas ..... 97
Puto Maya ..... 98
Pepalto Tapung Abias Lacatan ..... 104
Pinostang Mani o kakawate ..... 106
Plan, Palasak a Leche, ..... 113
Plan a Mansanas ..... 116
Pamagawang Amon ..... 115
" Choorizo ..... 145
" Sabon ..... 145
" Limonada ..... 147
" Tinta ..... 148
Pamangilala Qñg Tua ning Ebun ..... 148
Pamanipun Ebun ..... 148
Pamamiping Imalan a lana ..... 152
Pamaglaco mancha, Agta, Barnis, o Pintura qñg Imalan a Seda ..... 159
Pamaglinis Caring Cubiertos ..... 158
Pamacamate qñg Dicut Caring Ardin ..... 158
Pamipalino qñg Cristal o Salamin ..... 158
Pamacamate Daguis ..... 154
Pacamate Cutu ..... 154

Pamisinup Ban Luat La Ding Ebun ..... 145
" " " Aduang Banua ..... 146
" Carne at Laman Animal ..... 146
" Sabo, Gatas, at Taba ..... 146
" Bungang Dutung a Saguiwa ..... 147
Pamilaco Manchang Tinta ..... 159
Paniulat, Tin qñg Cristal ..... 158
Panulu qñg Buluc ning Pangisnawa ..... 157, 158
" Caring Delyawat ..... 156
Paglaco Calawang Imalan ..... 154
" Mansang Daya qñg Imalan ..... 154
Paglinis Aluminio ..... 151
" Caring Casangkapan a Nikel ..... 151
Para qñg Mepali ..... 156
Pulvus a Paglinis Pilac ..... 151

Q

Quilain Pusung Saguing ..... 95

R

Rellenong Asan qñg Cabisayan ..... 36

S

Saguing a pepasawan Arnibal ..... 106
Saguiwang Gule ..... 90
Sagú ..... 110
Santol a Inarnibalan ..... 118
Santol Cordial ..... 25
Salad a Miyayaliwang Frutas ..... 23
Sebulan Ebun Manuc ..... 95
Seso con Mayonesa ..... 80
Sinudsud ..... 107
Sopas, Mor Gui Guy Tong ..... 66
" Arp Tong ..... 66
" Coy Tong ..... 67
" a Lutu a la Juliana ..... 67
" a Talaba ..... 68
" a Pamiesta ..... 68
" a la Juliana ..... 69
" a Camatis ..... 69
" Maiz ..... 69
Sukiyaki ..... 59
" Japon ..... 59

T

Talabang Isusubli ..... 47
" Tortillang ..... 47
Tamalis ..... 82
Tamarindong Sampaloc ..... 105
Tipe Gandus a Ating Camatis ..... 85
Tortitas a Asan ..... 41

*Nung bisa cong maus bale maus co qñg*

# Tel. 6-70-41

## Gng. Pura Villanueva nang Kalaw

**880 Santol, Sta. Mesa, Manila**

**Atin yang bale paquiupa mura la at mayap qñg Dart, Herran, San Andres, Malate, Ave. Rizal at R. Hidalgo.**